

Mentalna klucha

Tu wcale nie chodzi o diety...



BARTOSZ JANISZEWSKI

Psycholog odchudzania

Spis treści

Wstęp

Jestem oszustem

Najzabawniejsza w towarzystwie

Mama o dietach wie wszystko

Nowoczesna matka - to nie matka!

Będziesz złą matką

Mama to nasza klucha!

Nie chcę tam wrócić

Ja też tu jestem - zwróci ktoś na mnie uwagę?

Koleżanka szefowa to nie koleżanka

Ciepła klucha a nie facet!

Wysoki standard - mój standard

Literatura

JEŚLI ZNASZ SIEBIE I SWEGO WROGA, PRZETRNASZ POMYŚLNIE STO
BITEW. JEŚLI NIE POZNASZ SWEGO WROGA, LECZ POZNASZ SIEBIE, JEDNĄ
BITWĘ WYGRASZ, A DRUGĄ PRZEGRASZ. JEŚLI NIE ZNASZ NI SIEBIE, NI
WROGA, KAŻDA POTYCZKA BĘDZIE DLA CIEBIE ZAGROŻENIEM.

Sunzi, Sztuka wojny

Wstęp

Jestem absolutnie przekonany, że uzyskując kontrolę nad swoim zachowaniem, zmieniając przekonania (i nastawienie) jesteś w stanie osiągnąć wyznaczony cel, jakim jest spadek masy ciała uzyskany w sposób niewymagający stosowania reżimu, polegającego na odmawianiu sobie tego, co lubisz jeść i jednocześnie traktując to jak przysłowiowy „zakazany owoc”. Odnosząc się do słów zawartych w przytoczonym powyżej cytacie, spróbujmy odpowiedzieć sobie na pytanie, o jakiego wroga chodzi w przypadku efektywnego odchudzania się? Dla każdego człowieka odpowiedź może mieć zupełnie inne znaczenie, jednak założony cel może mieć wspólny mianownik. Znane powiedzenie, że „wszystkie drogi prowadzą do Rzymu” zdaje się mieć sensowne odzwierciedlenie w moim świecie, świecie psychologii odżywiania. Chcę Ci pokazać, że podobne do Twojej, opisane poniżej historie dotyczą wspólnego problemu, jakim jest otyłość.

Ten e-book powstał w odpowiedzi na liczne pytania dotyczące roli psychologii w żywieniu człowieka. Kiedy opowiadam o tym, że jestem psychologiem, ludziom wydaje się, że „śrubuję” ich wzrokiem i w mgnieniu oka poznaję ich każdą skrywaną tajemnicę. Udanie się do psychologa czy psychiatry też jest postrzegane przez pewną część społeczeństwa za wstydlivy problem, choć niesłusznie. Trudno zliczyć ile razy pacjenci czekający w holu przychodni przed moim gabinetem, umiejętnie ukrywali, że za chwilę przekroczą próg drzwi psychodietetyka. Wydawać by się mogło, że odchudzanie to żaden problem. Do posiłków wystarczy dodać przecież więcej warzyw, pić więcej wody, zwiększyć aktywność fizyczną i efekt murowany. Jednak bynajmniej nie chodzi wyłącznie o kwestię żywienia – to tylko wierzchołek góry lodowej. Jedzenie samo w sobie nie jest problemem, to nasze podejście do jedzenia bywa problematyczne. Pokarm oprócz funkcji podstawowej jaką jest dostarczanie energii staje się ucieczką od

problemów. Daje chwilowe poczucie bezpieczeństwa, które zapewniamy sobie każdym kęsem, zapominając choć na chwilę o istniejących w naszym życiu problemach.

Kwestię odchudzania podzieliłbym na trzy elementy od siebie zależne. Zaliczyłbym tu fizjologię, biochemię i psychologię. Mam nieodzowne wrażenie, że psychologia w dietetyce jest najbardziej bagatelizowana i upraszczana. Na przykładzie moim (schudłem 20 kg) i moich podopiecznych, których od lat wspieram w walce z usuwaniem nadprogramowych kilogramów, mogę śmiało stwierdzić, że to psychologia odgrywa najważniejszą rolę w procesie odchudzania. Nie chciałbym podważać znaczenia dwóch pierwszych składowych w kontekście jednostek chorobowych i skrajnych przypadków, chciałbym jednak pokazać Ci jak ważne jest nasze podejście do całego przedsięwzięcia zwanego odchudzaniem.

E-book podzieliłem na historie, które obfitują w dialogi oraz moje strategie radzenia sobie danymi problemami. Pragnę podkreślić, że nie zawsze moje kompetencje są na tyle wystarczające, aby pomóc moim klientom w walce z prawidłową relacją z jedzeniem, dlatego też zachęcam wtedy do wzbogacenia tej drogi o psychoterapię. Współpraca z psychodietetykiem, psychologiem odchudzania to nie magiczna różdżka, hipnoza czy słynne do niedawna programowanie neurolingwistyczne. Jest to długi, często skomplikowany proces polegający na dotarciu w zakamarki psychiki jednostki, niekiedy przemeblowaniu mocno utartych przekonań, naświetleniu nawyków, schematów myślenia, czy wplatanych zakazów i nakazów. Zmiany są trudne, zmuszają przecież do konfrontacji z samym sobą perspektywie krótkoterminowej. Dają jednak fantastyczne rezultaty w perspektywie długoterminowej. Bywa i tak, że osoby nasiąknięte dawno już obalonymi teoriami nie wierzą w możliwość zmiany nawyków żywieniowych. Niechętnie słuchają o zaangażowaniu się w proces zmiany teraz, żeby benefity zauważyć za pewien czas. Wolą drogę na skróty i tkwiąc w błędnym kole czekają na odpowiedni moment do startu.

Zapraszam Cię w świat mentalnie zagubionych osób, których historie - mam nadzieję - zainspirują Cię do wprowadzenia pewnych zmian w życiu Twoim lub Twoich bliskich. Większość wskazanych strategii opartych jest na literaturze polskiej i zagranicznej.

Życzę Ci owocnej lektury

Jestem oszustem

„Czy ty do czegokolwiek się nadajesz?” zapytał Oskara zdenerwowany ojciec, który wiążąc krawat wybierał się właśnie do pracy. Chłodnym pożegnaniem przerwał niezręczną ciszę i udał się w stronę garażu. Oskar czuł już napięcie do końca dnia. Wiedział, jak bardzo kolejne godziny przypominać będą typowy schemat dnia powszedniego. Kiedy miał do szkoły na godzinę późniejszą, miał sam przygotować sobie śniadanie, posprzątać pokój, wyjść z psem i autobusem dojechać na lekcje. Poranne zajęcia „zmuszały” mamę Oskara do zrobienia mu śniadania, zaraz po tym, jak wyszła z pupilem na szybki spacer. Rodzice chłopca to wbrew pozorom dwa podobne światy - nadopiekuńcza mama, która w podstawówce często odrabiała za syna lekcje i ojciec, który krytykuje, ale i z góry planuje za syna każdy kolejny dzień, tydzień, rok i... życie.

Tego dnia Oskar wiedział, że ojciec po pracy wybiera się na wywiadówkę. Zawsze to robił, ponieważ chciał wiedzieć, jakie zdanie na temat jego syna ma wychowawczyni, czy coś nabroił, czy jego zachowanie jest poprawne. Oskar wiedział też, że mimo krzyków, nerwów i pouczeń ojciec potrafi dosłownie wszystko załatwić. Był cenionym filantropem, którego nazwisko znał dosłownie każdy.

„Wydaliśmy na korepetycje tyle pieniędzy, że mógłbyś za to mieć porządny samochód”, usłyszał pewnego dnia chłopiec, który zdawał sobie sprawę, że jego przygotowania do matury są co najwyżej przeciętne. Porównywał się do rówieśników w klasie. Wydawać by się mogło, że każdy z nich ma sprecyzowany cel, poza Oskarem. Kiedy próbował rozmawiać z rodzicami o tym, co jego zdaniem byłoby dla niego lepsze, Ojciec odpowiadał „mało znasz życie, a dzieci i ryby głosu nie mają”.

Zamykał się w sobie. Matura poszła całkiem nieźle, studia również. Zgodnie z wymarzonym planem taty Oskar rozpoczął przygodę w „nie wymarzonej” firmie. Tak naprawdę nie widział innych perspektyw, a może nie chciał widzieć.

Oskar ma dziś 43 lata. Odziedziczył firmę po ojcu, który przeszedł na emeryturę. Jest prezesem firmy i zupełnie nie radzi sobie z wyzwaniem dnia codziennego. Czasami przyznawał, że pyta niższych szczeblem pracowników o zdanie, bo nie jest w stanie podjąć decyzji samodzielnie. Powody są dwa - po pierwsze brak wiedzy, a po drugie nieumiejętność podejmowania decyzji.

Mężczyzna nie czuł także wsparcia u żony, która twierdziła, że problemy męża są wymaginowane i robi z siebie ofiarę. Oddalili się od siebie - Oskar próbował problemy zamaskować alkoholem. Była to na szczęście krótka przygoda. Na nieszczęście ucieczkę w chwilowy stan pustki zapewniły mu słodycze. Były dosłownie wszędzie: w mieszkaniu, w samochodzie, w gabinecie firmy, w której pracował.

Nie daję sobie rady Panie Bartoszu. Jestem tu ponieważ wiem, że nie dam rady się pozbierać. Próbowałem wielu rozwiązań, które nie przynosiły efektu.

Oskar zdawał się być osobą, która podjęcie decyzji uzależnia od osób najbliższych. Bardzo bał się konsekwencji, jakie mogą przynieść podjęte samodzielnie wybory. Od najmłodszych lat jego życie kierowane było wizją krytycznego ojca. Widział też, że z łatwością przychodzi mu wysługiwanie się matką, która była na skinienie palcem. Tata często groził, gniewał się, kiedy syn nie robił czegoś po myśli ojca. Rodzice zawsze podejmowali wybór za dziecko, a jeśli nawet w skrajnych przypadkach doszło do próby podjęcia decyzji przez chłopca – kończyło się to porażką i kilkugodzinnym pouczeniem ojca. W pewnym momencie Oskar po prostu się poddał, wolał aby ktoś zrobił daną czynność „lepiej” za niego. Mój klient przyznał także, że momentami czuł się winny, jeśli próbował stawiać na swoim.

Mężczyzna znalazł się dziś w miejscu, w którym całkowicie neguje swoje kompetencje. Bardzo boi się, że ktoś oprócz niego może tą dobrze skrywaną tajemnicę odkryć. Uważa, że nie zasługuje na objęcie stanowisko twierdząc, że większość otaczających go niżej szczeblem pracowników ma o wiele większe doświadczenie i praktyczną wiedzę.

Każdego dnia obserwując Social Media porównuje się do znajomych, których życie wygląda jak z bajki. Każdy jest za siebie w stu procentach odpowiedzialny, wszystko im wychodzi, wszyscy są szczęśliwi – poza Oskarem. Mężczyzna powątpiewa w efektywność każdej swojej czynności.

Moja strategia

Zachowanie mojego klienta przypominało bagatelizowany w społeczeństwie syndrom oszusta. To przypadłość, z której możemy nie zdawać sobie sprawy Różnimy się wtedy jedynie intensywnością i częstotliwością „objawów”. Jednostki dotknięte wspomnianym syndromem próbują porównywać swoją aktualną sytuację z poziomem „lepszego”, bądź „gorszego”. Unikając odpowiedzialności za swoje życie Oskar każdego dnia dobudowuje kolejną cegielkę do wielkiego muru, który tworzy poczucie bezpieczeństwa. Mężczyzna bardzo dużo ze mną rozmawiał, opowiadał o swoich obawach, o niewidocznych dla niego sukcesach i wyolbrzymionych porażkach. Sama rozmowa i zrozumienie dało milowy krok w procesie zmiany. Zbawienne było także tworzenie niewinnych zadań, których wykonanie i omówienie ze mną dawało Oskarowi mnóstwo satysfakcji. Te ćwiczenia dotyczyły także zmiany nawyków żywieniowych.

Świetnie sprawdziło się ćwiczenie „List do Taty” [1]

Dlaczego zaproponowałem to ćwiczenie?

Zdarza się, że zaczynamy funkcjonować z utartymi w nas mylnymi przekonaniemami przez większość czasu. Nie potrafimy sobie poradzić z gnębiącymi nas wyrzutami sumienia, z wewnętrznym krytykiem niedającym chwili wytchnienia. Ciężar, jaki w sobie nosimy próbujemy maskować spontanicznymi zachowaniami - na przykład jedzeniem. W mojej opinii jednak istnieje kolosalna różnica między trawieniem w sobie niechcianych emocji oraz myśli a przelaniem ich na kartkę papieru. Ta konfrontacja i spojrzenie na zapisane słowa daje przywilej perspektywy osoby trzeciej. Może to pomóc zrozumieć pewne mechanizmy naszego działania (np. Dlaczego nie potrafię dogadać się z moim tatą? Dlaczego odczuwam stałą frustrację w rozmowie z nim?) ale i znaleźć pewien kompromis (Czuję, że ojciec mnie stale poucza, może mógłbym wyznaczyć mu pewne granice bez względu na konsekwencje? Jestem już dorosły, to ja odpowiadam za swoje decyzje). Często także zdajemy sobie sprawę, że niektóre słowa mogą zranić odbiorcę komunikatu. Bezpieczniejsze zatem wydaje się przelanie dosłownie wszystkich myśli na kartkę, co działać może na nas oczyszczająco. Forma listu może być dowolna, a często autorzy takich komunikatów stają się w nich wręcz wulgarni. Bezkompromisowe przedstawienie swojego obrazu świata pomaga wybrzmieć trudnym emocjom. Zawsze zachęcam do bycia wobec siebie wyrozumiałym, ale i sumiennym w opisywaniu takich emocji. Zazwyczaj w gabinecie listów także nie czytam, staram się jednak dokładnie omówić i przepracować zadaną "pracę domową". Często także działam równoległe z psychoterapeutą, co daje ogromne wzmocnienie całego procesu.

Mężczyzna napisał do ojca list, w którym opisał, z jakim problemem się zmagają. Wyjaśnił w nim także prawdopodobną przyczynę powstania aktualnej sytuacji, opisując jak czuł się w dzieciństwie.[2]

Docelowo list miał pozostać w szufladzie lub być spalony. Oskar powiedział mi, że być może pewnego dnia zdecyduje się na wręczenie go swojemu tacie.

Głównym zadaniem Oskara było także wyłączenie strategii UNIKANIE.

W tym celu wymieniliśmy takie sytuacje, których Oskar unikał. Tu nie było żadnej górnolotnej refleksji, po prostu najtrudniejsze było przełamanie utartych schematów, najciężiej było zacząć.[3]

W kwestii zawodowej również szło wszystko w lepszym kierunku. Mój klient poczuł swój potencjał, nie oceniał już siebie w negatywnym świetle; po prostu zaakceptował swoje braki, które można wypełnić zdobytą wiedzą. Pielęgnowaliśmy także mocne strony Oskara. Mężczyzna uwielbia rozmawiać z ludźmi, poznawać ich potrzeby, dlatego też uznał, że świetnym ruchem będzie wyjście naprzeciw oczekiwaniom

pracowników . Dużo rozmawiali, relacja w firmie nabrała nowych, ciepłych barw. Wszystko powoli zaczęło się układać, wpadały kolejne zlecenia, a Oskar rozumiał, że nie musi wiedzieć wszystkiego - porażką nie będzie zapytanie współpracowników z dłuższym stażem o radę. Umiejętność identyfikowania emocji i próba stawiania oporu w momencie pojawienia się zachcianek również budująco działała na mężczyznę. Zrozumiał, że ma istotny wpływ na przebieg swojego odchudzania. Mój klient także przypomniał sobie o zaproponowanej przeze mnie karteczce, którą mógłby nosić w portfelu. Na pogniecionym fragmencie papieru widoczny był napis:

TO JEDYNIEMOJEJ W CZORAJSZEJ WERSJI SIEBIE MOGĘ COŚ UDOWADNIAĆ

Motto to miało za zadanie przypominać Oskarowi, że porównywanie się z innymi może okazać się złudne, a punkty odniesienia będą przecież stale nowe. Praca nad sobą wydaje się być tu najrozsądniejszym rozwiązaniem.

Dodatkowa uwaga:

Syndrom oszusta to istny wzorzec, który zaszczepia się w naszym życiu na długie lata. Postrzegamy siebie latami jako osobę, która nie spełnia oczekiwań stawianych przez nas samych jak i społeczeństwo. Porównywanie się może być tu kluczowe. W przypadku zestawienia JA względem otoczenia stawiamy siebie w pozycji lepszy, bądź gorszy. Ofiara syndromu oszusta, nafaszerowana obawami i lękiem, zdaje się stawiać siebie zazwyczaj w pozycji przegranej. Sama geneza sięgać może już czasów dzieciństwa. Porównywanie przez rodziców, nauczycieli, ale także rówieśników odbić może piętno na dalszych losach jednostki. Rodzice mogą wpływać pośrednio lub bezpośrednio na powstanie wzorca. Jako pośrednie przyczyny wskazać możemy rywalizację wśród ojca i matki. Zauważyłem, iż problem dotyczy także rodzin, w których jedno z lub oboje rodziców konkuruje w sposób świadomy lub mniej świadomy z dzieckiem (np. gdy dziecko osiąga zauważalne sukcesy na dowolnej płaszczyźnie życia). W przypadku bezpośrednich przyczyn widoczne jest porównywanie potomstwa do innych dzieci, wysokie oczekiwania i nie poprawna komunikacja. Ważne jest także wsparcie, jakiego często brakuje w komunikacji rodzic-dziecko. To, co jest specyficzne dla osób, które postępują wedle wspomnianego wzorca, to działanie wedle schematu skrajności: dążenie i unikanie, z akcentem na to drugie.

Nie wierząca w swoje kompetencje osoba próbuje unikać odpowiedzialności za każde przedsięwzięcie. Bardzo boi się skonfrontowania z porażką i wynikającymi z tego konsekwencjami.

Kiedy prowadzę konsultacje z osobami o niskim poczuciu własnej wartości, borykającymi się z poczuciem braku kompetencji, negatywnym obrazem siebie "jestem

do niczego", bądź wspomnianym syndromie oszusta, to przede wszystkim kładę nacisk na zrozumienie procesu. Zidentyfikowanie schematu, w jakim człowiek żyje.

Ważne jest dla mnie zrozumienie przyczyn, choć i skutki nie mogą zostać zbagatelizowane. Jeśli wiemy, dlaczego pacjent postępuje właśnie w ten konkretny sposób, to łatwiej jest dopasować wypracowaną strategię. Identyfikacja schematu jest również istotna w powtarzalności danej rzeczy; jeśli przyznaje on, że unika odpowiedzialności za pewne rzeczy (np. płaszczyzna zawodowa), to także możemy z nim powoli przełamywać wypracowaną, iluzoryczną sferę bezpieczeństwa. Intensyfikowanie jego mocnych stron oraz wypracowywanie strategii względem słabszych zdaje się być w tym aspekcie zbawienne. Taką strategią może być tworzenie na pozór łatwych, ale wymagających zadań. Biorąc pod uwagę aspekt dietetyczny, pokazanie klientowi, żeby trzymał się pewnych zaleceń, dbał oto i mimo przeciwności losu potrafił np. nie sięgnąć po słodką przekąskę może pokazać mu inne podejście jego osoby do kwestii rozwiązywania problemów. To miało na celu dać mężczyźnie do zrozumienia, że to on jest podmiotem działania. W przypadku chęci wzmocnienia przekonań dotyczących poczucia własnej skuteczności warto zrozumieć, że istotne będzie:

Wzmacnianie przekonania, że o to atrybuty wewnętrzne (wynikające bezpośrednio z jednostki) przeważają nad zewnętrznymi (losowe, niezależne od jednostki).

Z Oskarem pracowaliśmy długo nad wzmacnianiem nowych przekonań. To często żmudna praca, ale jestem przekonany, że w dłuższej perspektywie warto czekać na efekt. Czasami zdarzał się gorszy moment, chwila zwątpienia, która wkradała się w najmniej oczekiwanym momencie. Nasze spotkania jednak nauczyły mężczyznę bardzo szybko reagować na tego typu ataki. Na ogół takim myśлом próbował się przyglądać, bez zbędnego oceniania, nadawania wagi i "wyprzedzania" kolejnych rozdziałów. Często rozmawiając z klientami mam wrażenie, że jesteśmy niesamowitymi scenarzystami wyimaginowanych sytuacji w naszym życiu. Niekiedy próbujemy przewidywać, a momentami wkrada się czarnowidztwo. To staje się w pewnym momencie uporczywe, co z kolei paraliżuje nas przez zmianą. W momencie, gdy pesymizm staje się nieodzownym elementem naszego życia, warto zasięgnąć pomocy u psychoterapeuty. Oskar jednak po mojej interwencji łapał się na byciu wewnętrznym krytykiem rzadko.

Najzabawniejsza w towarzystwie

Ela do mojego gabinetu wniosła mnóstwo energii. Czterdziestolatka, kobieta sukcesu, mama, żona i według najbliższych „najlepsza kucharka w mieście”. W każdy weekend dom mojej klientki jest pełen gości, od spotkań na kawę i ciasto po huczne kolacje obfitujące w wymyślne przysmaki Eli. Zawsze najgłośniejsza, z ripostą na każdą sytuację, zabawiająca zebrane towarzystwo. Uwielbia gotować, sprawia jej to nie tylko radość, ale czuje wręcz potrzebę nakreślenia, że o to właśnie z tego domu głodny nie wyjdiesz. Dodatkowo sama uwielbia jeść. Z wywiadu wynika, że zjada dwa obiady, jeden po przyjściu z pracy (ten mniejszy) i większy, kiedy przychodzi z pracy mąż. W domu Eli panuje rytuał polegający na możliwie najczęstszym jedzeniu wspólnych posiłków. Drugi obiad zatem je najchętniej.

Wtedy bowiem każdy opowiada jak minął mu dzień, zachwalając przy okazji smak posiłku. Zawsze smaczne, zawsze dobrze doprawione, nigdy nudne i wysoce przetworzone.

Bartku, mimo otyłości naprawdę czuję się świetnie, wkurzają mnie te wychudzone koleżanki, z którymi pracuję w banku, ale i śmiesz ich wieczne diety. Ja z nich wszystkich w pracy jem najmniej, bo mam najwięcej obowiązków. Ale te „och” i „ach” nad tą fit owsianką po prostu mnie powalają. Jestem przy tym święcie przekonana, że wydolnościowo biję je na głowę. Oprócz pracy pomagam w pobliskiej szkole prowadząc kółko artystyczne. Dużo śpiewamy i tańczymy. W naszej wiosce nie ma za dużo rozrywki, więc staramy się chociaż w taki sposób zapewnić naszym pociechom pozytywne emocje.

Chodzę co roku na pielgrzymki i uwielbiam tańczyć. Na weselach nieskromnie mówiąc jestem królową parkietu – przetańczę każdego. Jem mało, zazwyczaj próbuję pierwszego dania, a potem tylko ciast.

Wspominałam już, że kocham tańczyć?

W czym mogę zatem pomóc Elu?

Tak naprawdę sama już nie wiem, czasem myślę sobie, że może i fajnie byłoby schudnąć, zobaczyć jak to będzie. Zmieścić się w te wszystkie sukienki sprzed ślubu. Bardzo zależy mi też na dzieciach. Nie chciałabym, żeby poszły moim śladem. Robię co mogę, aby w naszym domu było jak najmniej przetworzonej żywności. Wszystko praktycznie robię sama – ciasta też. Myślę, że mogłabym spróbować, ale chyba potrzebuję motywacji.

Motywacji? Dokładnie do czego? Chciałabyś po prostu zrzucić kilka zbędnych kilogramów? Jaki jest Twój konkretny cel?

Gdybym mogła sobie wymarzyć liczbę, to wystarczy mi 20 kg. Chcę chyba zobaczyć, jak to będzie być chudsza. Po prostu boję się, że któregoś dnia skończy się sielanka i lekarz powie mi, że to cukrzyca - to chyba jedynie mnie jakoś motywuje. To mój cel - nie otrzymać diagnozy - ma Pani cukrzycę.

Ćwiczenie: Cud

Na to ćwiczenie zdecydowałem się względu na aspekt motywacyjny. Zadanie to jest w stanie pomóc w sprecyzowaniu tego, co mój klient chce zmienić, co pragnie uzyskać. To ćwiczenie oparte o rozmowę zachęca do wyobrażenia sobie stanu, w którym dany problem zostaje rozwiązany. Rozmowa na temat "cudu" daje mi także możliwość poznania sposobu, w jaki mój klient rozumie swój cel. Zaczyna pobudzać jego wyobraźnię, ale również podkreśla, czego na pewno zmieniać nie chce. Rozmowa ma na celu także oswoić klientkę z myślą, że z danym celem wiązać się będą korzyści. [4]

Ela, dzisiaj w nocy dzieje się cud. Wyobraź sobie, że tracisz nagle dwadzieścia kilogramów. Budzisz się, idziesz do łazienki i patrzysz w lustro. Co dokładnie sobie myślisz?

Myślę, że bardzo schudłam, że udało mi się i w sumie jest całkiem fajnie. Mam na pewno problem z ciuchami!

Jak reagują domownicy na Twój wygląd?

Sama nie wiem, no mąż chyba się ucieszy! Chociaż twierdzi, że kocha mnie taką, jaka jestem. Dzieciakom to chyba wszystko jedno, ale na pewno padłoby pytanie - czy zmieniamy zatem nawyki i przechodzimy na dietę?

Jakie są Twoje plany na dzisiaj? Spróbuj opisać kolejne godziny tego dnia.

Jak zwykle - najpierw praca!

Jak sądzisz - jak zareagują na Twój wygląd znajomi w pracy?

Na pewno dziewczyny są zdziwione. Dalej jedzą te fit papki albo sałatki i pytają mnie, jak to zrobiłam. Potem chyba wszyscy wracają do normalności. Po pracy jak zwykle - zakupy i tym razem zastanowiłabym się, czy kupić sobie do samochodu na drogę kilka dodatkowych plastrów szynki, jak to miałam w zwyczaju. No, teraz chyba jest mi szkoda stracić to, co mam. No, ale pokusa jest zawsze. A później chórek no i może wpadnie ktoś na kolację. Zależy, jaki to dzień tygodnia.

A Ty? Jak Ty się czujesz w nowym ciele? Jakie emocje Ci towarzyszą?

Sama nie wiem. Kilka razy po naszym spotkaniu próbowałam sobie odpowiedzieć na to stawiane przez Ciebie pytanie - jaki jest mój cel. Długo nad tym myślałam i sama nie wiem, czy w ogóle odchudzanie jest dla mnie. Boję się trochę

rezygnować z tego, co lubię, nie chcę podlegać jakimś restrykcjom, ale i po prostu jakoś nie czułabym się tą Elą, jaką jestem teraz.

To była nasza kluczowa rozmowa

Ela bała się, że w oczach otaczających ją znajomych nie będzie już śmieszną babką z werwą, która rozśmieszy każdego na imprezie. Pod powłoką pewnej siebie, głośnej i najweselszej babki pod słońcem kryła się zagubiona, niepewna Ela. Bardzo bała się, że straci coś, co wykreowała latami. W późniejszym etapie rozmów okazało się, że Ela jest nauczona przez rodziców nadmiernej opieki i gościnności. Mama zawsze była bardzo towarzyska, a moja klientka z lat dziecięcych pamięta mnóstwo schadzek. Wszyscy uwielbiali mamę Eli. Była ciepła, przesympatyczna - potocznie kobieta do rany przyłóż. To wtłaczane było w system wartości mojej klientki latami. Dbanie o dom, mężczyznę i gości. "Wygląd przemija, to jest mało istotne, każdy facet lubi dobrze zjeść i woli kształtne kobiety" podkreślała.

Moja refleksja

Mam wrażenie, że często wchodzimy w role, które niejednokrotnie nadają kierunek naszym zachowaniom, niekoniecznie zgodny z naszymi potrzebami. Sam do takich osób należałem. W pewnym momencie po nieudolnych próbach schudnięcia wykreowałem siebie jako śmiesznego, pulchnego Bartka, który lubi tryb kanapowy. Nie potrzebowałem wychodzenia z domu, zrobiłem się domatorem, który popijając piwo oglądał seriale. Próbowałem być także śmieszkim na imprezach. Lekko śmiejąc się z tych, co nie piją alkoholu, bo wolą skoro świt pobiegać. Brnąłem więc w to swoje zakłamanie jestestwa. Bałem się powiedzieć moim przyjaciołom - mam już dość bycia wiecznie spoconym, zirytowanym przez to facetem z dużą nadwagą. Wolałem pozę „wyluzowanego”, ubierającego się w szerokie spodnie i kolorowe bluzy cwaniaka, który kocha fast foods i imprezy. To było bardzo iluzoryczne.

Mam wśród znajomych w mediach społecznościowych osoby, które borykają się z problemem otyłości. Zastanawiam się wtedy, na ile jest to przybrana poza, która kamufluje inne emocje, a na ile dystans wobec siebie. Nie neguję takiego dystansu, życzę go rzecz jasna wszystkim, którzy korzystają z mediów społecznościowych. Jednak poddaję refleksji, na ile ten żart względem siebie jest naturalny, a na ile wymuszony. Często czytam:

„Klucha bawi się dziś na imprezie!”

„Wiecie, że ta sympatyczna słoniczka kończy dziś 50 lat?”

„Słodczy i pacierza nie odmawiam!”

Rozmowy z Elą zmierzały właśnie w kierunku odkrycia prawdziwych pragnień. Zrozumienia, że wyimaginowany obraz siebie na poczet złudnej akceptacji przez

otoczenie jest tylko naszym wymysłem. Jeśli schudniemy - rodzina i znajomi zasypują nas komplementami, starsze pokolenie uzna, że mamy chorobę. Wszystko za chwilę wróci do normy i każdy trywializując naszą zmianę przejdzie nad nią do porządku dziennego. My zostaniemy jednak z naszymi przekonaniem nadal.

Pracowaliśmy zatem nad budowaniem wiary w siebie. Wspomagałem się także wskazówkami afirmacji sprawnościowych dr Małgorzaty Obary-Gołębiowskiej.[5] Dla przykładu próbowaliśmy przepracować kwestię najbliższego otoczenia:

Obawa Eli:

Boję się, że ludzie mnie w ogóle nie doceniają

Afirmacje:

- Jestem ważna tak samo, jak inni
- Jestem zabawna
- Jestem opiekuńcza
- Jestem energiczna
- Jestem silna

Czym są afirmacje?

To swego rodzaju kreowanie pozytywnych myśli na swój temat. Z punktu widzenia mentalnego ma na celu w pewien sposób “przekonać” nas do nowej wersji siebie. Dla mnie są przeciwieństwem nieustającego wewnętrznego krytyka, który ściąga nas w dół za każdym razem, kiedy chcemy zmienić przekonania na dany temat. W mojej opinii afirmacje budują poniekąd pewność siebie i pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie.

Po kilku tygodniach stosowania afirmacji, zauważyłem znaczną poprawę. Sama Ela z punktu widzenia motywacji wewnętrznej zauważyła znaczny progres. Wchłanianie przez lata tego, jak ma się zachowywać, jak ma wyglądać życie rodzinne dało o sobie znać. Kobieta miała za zadanie napisać mi za co siebie lubi, nie wplątując w historię osób trzecich. Udało się i pierwszy raz od początku naszych konsultacji zauważyłem, że moja klientka bardzo szczerze mówi o swoich zaletach.

Czasami miałem wrażenie, że za maską zaradnej, twardej Eli kryje się delikatna, wrażliwakobieta, która chciałaby powiedzieć, że też ma gorsze dni. Z konsultacji na konsultację odkrywaliśmy kolejne rozdziały życia kobiety. Silne przekonania często brały górę. Moja klientka łapała się na tym, że pojawiały się myśli w stylu “Co ja robię u psychologa? Co ze mną niby nie tak? Psycholog jest dla słabych.” Po kilku takich komunikatach próbowała się jednak odseparować od ciągu kolejnych myśli. Sukcesem

okazało się wypowiedzenie w pewnym momencie słów: "Ja mam prawo być słaba, dlatego potrzebuję wsparcia psychologicznego - to nic złego."

Czy było łatwo zmienić utarte mocno przekonania? To oczywiste, że nie. Istnieje jednak szansa na zmianę interpretacji niektórych zachowań, jeśli tylko czujemy, że nie pomagają nam w życiu codziennym. Moja klientka jest tego świetnym przykładem. Żyła w przekonaniu, że ona wszystko zawsze załatwia najlepiej, mimo że potrzebowała pomocy najbliższych. Szukała wsparcia u męża, jednak jednocześnie nie dawała mu szansy na wykazanie inicjatywy. Z jednej strony wspólne obowiązki domowe ułatwiłyby Eli np. Utrzymanie aktywności fizycznej, ale z drugiej z kolei uważała, że mąż się do tego nie nadaje. Na tym argumenty się kończyły. Rozmawialiśmy dużo na temat asertywności, na temat znalezienia przestrzeni dla siebie. Wiele osób nie potrafi odpoczywać, a Ela była tego koronnym przykładem. Czasem już "naładowanie baterii" wydaje się być milowym krokiem w aspekcie naszego odchudzania.

Mama o dietach wie wszystko

Karolina o dietach wie wszystko. Kiedy przyszła do mnie do gabinetu, to bez problemu wymieniała produkty, które w diecie chce.

„Nie ma mowy o pszenicy, nabiale i rybach. Z mięsem też na bakier”. Nigdy nie miałem w zwyczaju namawiania kogokolwiek do jedzenia na siłę któregośkolwiek z wyżej wymienionych produktów. Chciałem jednak zrozumieć dlaczego. „Wiem sporo na temat zdrowego stylu życia. Wiem, że pszenica to już nie jest ta sama pszenica, co kiedyś. W przypadku nabiału nie dość, że mam wrażenie, że mam po nim wzdęcia, to coś czytałam na temat śluzówki żołądka. Ryby? wiadomo, że tam jest dużo rtęci, a o mięsie to nawet szkoda dyskutować.

Jestem ponadto po detoksie, kilka dni potrzebowałam na to, żeby przez to przebrnąć, ale udało mi się. Jednak detoks nie jest dla mnie – to dla weteranów! Moja Mama to weteranka detoksów!”

Nie lubisz pszenicy? Nie jadasz jogurtów? Ryby całkowicie odpadły?

Lubić lubię, ale nie tylko chcę schudnąć, ale zadbać także o zdrowie. Przyszłam, ponieważ kilka moich koleżanek korzystało z Twoich usług i do tej pory jedzą zdrowo i świetnie wyglądają – ja jestem trudny przypadek, ale dostosuję się do reżimu!

O jakim reżimie mówisz? Czy koleżanki wspomniały o restrykcyjnej diecie spod mojej ręki?

Nie, czasem jak zaglądałam w ich jadłospisy, to dziwiłam się, że takie produkty mogą znaleźć się w rozpisce, no ale ja też jestem gotowa, chcę już schudnąć i wytrzymam wszystko. Za dużo czasu mi to zajmuje.

Za dużo czasu, to znaczy od kiedy borykasz się z problemem nadprogramowych kilogramów?

Od zawsze. Od zawsze jestem pucą, która razem z siostrą i mamą próbuje schudnąć. Każda nasza rozmowa zaczyna albo kończy się akcentem dietetycznym. Odkąd pamiętam, moja mama jest wiecznie na diecie i to we mnie na pewno zaszczepiła. Czasami mam ochotę wyrwać się z tej naszej „wspólnoty”, która ubzdurzała sobie te jakieś wymarzone sylwetki. Czasami, jak rozmawiam z samą siostrą na temat postępowania mamy, słyszę załamujący się głos. Nie raz widziałam w jej oczach łzy.

Ja staram się być silniejsza, ale serio wkurza mnie to, w jaki sposób postrzega to wszystkimama.

Ile ja już razy słyszałam, że jestem pucą? Ile razy padały lekkie sugestie, żeby coś ze sobą zrobić?

Jak sądzisz, czy jeśli schudniesz to temat diet się skończy?

Na pewno nie. Bo będzie się teraz trzeba pilnować. Będą ciągle rozmowy o tym, co wolno, a czego nie wolno. Co jeść warto, a co omijać. Ja ciągle coś omijam, a jak się wkurzę, to i tak jem głównie te zakazane produkty.

Więc celem nie jest jednak zrzucenie zbędnych kilogramów na restrykcyjnej diecie?

Nie wiem już sama. Może jednak bez sensu jest redukować te wszystkie rzeczy, które wcześniej wymieniłam? Ale przecież jest coś takiego, jak pszeniczny brzuch, mięso jakoś mi nie podchodzi. Ja naprawdę lubię jeść fit!

Nikt tego nie kwestionuje, ja nie chciałbym w żadnym wypadku sugerować, że musisz zrezygnować z, jak to określiłaś, fit żywności. Mam jednak wrażenie, że mówimy tu o pewnych skrajnościach.

Karolina, podobnie jak wiele innych osób, które pragną schudnąć, ma problemem z dość enigmatycznym (tylko z nazwy!) pojęciem "dychotomia myśli". Pod tym hasłem kryje się rodzaj myślenia polegający na skrajnościach. Typowe „wszystko albo nic” przeobraża się w dodatkowe „Jeśli jestem otyła, to już nie ma znaczenia jak bardzo - po prostu nie spełniam pewnych kryteriów”. Te kryteria to oczywiście bycie albo osobą chudą albo otyłą, bez większej refleksji skupiającej się choćby na przeanalizowaniu swojej wagi w kontekście BMI (Body Mass Index).

Dużo rozmawialiśmy na temat wyznaczonego celu, jakim jest i spadek masy ciała i zmiana nawyków żywieniowych. Nawet po zrzuceniu kilkunastu zbędnych kilogramów osoba nadal może czuć się otyła, ponieważ nie doścignęła idealnego ciała, które często ogląda na przykład na okładkach kobiecych czasopism.

Pozostaje także kolejny problem, który może wnieść sporo napięć emocjonalnych - jest to nieustanne, obsesyjne myślenie na temat diety. Dzielenie produktów na białą oraz czarną listę. Początki wkradania w jadłospis klientki „zakazanych posiłków” przynosiły niekoniecznie pożądane rezultaty. Na widok chleba tostowego pojawiły się skrajne emocje, z pewnością idące w kierunku tych negatywnych. Moim celem nie jest negowanie zdrowszych wersji przekąsek. Chciałbym raczej takimi posunięciami pomóc wychodzić moim klientom ze strefy bezpieczeństwa. Lekkie odstępstwa w ustalonej rozpisce i planie działania wzbogacone o kilka kostek gorzkiej czekolady (często i po prostu mlecznej), chleb tostowy, czy inne produkty (o czym za chwilę napiszę więcej) mają na celu skonfrontować moją klientkę z negatywnymi myślami:

- Przecież od tego przytyję!
- Nigdy nie zjem chleba, bo to brzuch pszeniczny.
- Jak czekolada na diecie? on chyba zwariował, chce mnie jeszcze bardziej "utuczyć".

Niejednokrotnie proszę moich klientów o zapisywanie myśli, jakie pojawiają się w momencie takich odstęp od „idealnej” diety. To ma na celu zauważenie pewnych zakotwiczonych schematów, które chcemy przecież usunąć z życia moich klientów.

Mam problem ze śniadaniem - czytałam, że białkowo-tłuszczowe są najlepsze, ale jem codziennie jajka. W różnych konfiguracjach, ale zazwyczaj na boczku z olejem kokosowym. Znasz jakieś fajne przepisy? Co ja mogę w ogóle jeść?

A co chciałabyś jeść?

Co ja bym chciała jeść? Jeśli mogę sobie wybierać bez konsekwencji, to kanapki, najprostsze, bo wtedy jem z dziećmi, a nie czekam na posiłek w pracy, kiedy już na chwilę mogę zająć się sobą. Owsianki, bo w sumie je lubię. Nie wiem, zaskoczyłeś mnie. Moje dzieci często jedzą parówki, więc może raz na jakiś czas parówki, no takie proste rzeczy, które je większość. Jajka nadal bym też jadła.

Tak zatem będzie wyglądać ten jadłospis.

W domu Karoliny temat diet był zawsze. Mama, odkąd moja klientka pamięta zawsze narzekała na wystające boczki i twierdziła, że szczupły oznacza szczęśliwy. Przez 37 lat życia Karolina słyszy powtarzane w koło hasła:

- Jedz mniej
- Jak jest głód, to znaczy, że działa
- Detoksykacja to jest rozwiązanie
- Dziecko, jak ty wyglądasz, zrób coś ze sobą.

Karolina mimo, że nie do końca chciała, weszła razem z siostrą w grę o nazwie ODCHUDZANIE. Bardzo dużo rozmawialiśmy o mitach zawartych w dietetyce. Ciężko jej było porzucić utarte dotąd schematy żywieniowe, którymi posługiwała się dotychczas. Przesiąknięta bowiem teoriami uwierzyła, że jedyną słuszną drogą do uzyskania upragnionej masy ciała jest reżim.

Próbowaliśmy „przemycać” produkty owiane złą sławą. Ważne było także uwolnienie się z przekonania, że to właśnie dieta ma być nieodzownym elementem życia mojej klientki. Kiedy Mama próbowała rozpocząć temat odchudzania, córka w porozumieniu z siostrą po prostu się odcinały.

Wprowadziliśmy „model wzmocnień własnych upodobań”, które podzieliliśmy na trzy pola. Miało to na celu przebudować dotychczasowe wartości i wzmocnić przekonania mojej klientki, których niestety się bała. Zaproponowałam to ćwiczenie, ponieważ Karolina bardzo bała się myśleć inaczej niż Mama. Czuła, że nie tylko zrobi jej przykrość negując jej „starania”, ale i bała się, że może spróbować myśleć inaczej. Nie potrafiła dotąd postawić jasnej granicy pt. „Nie chcę, aby moje życie kręciło się wokół jedzenia, chcę od tego się uwolnić”. Zdała sobie także sprawę z tego, że Mama próbuje ingerować w jej każdą życiową decyzję.

W taki sposób postanowiła „przemeblować” dotychczasowe życie:

Życie rodzinne: Spędzanie wolnego czasu po myśli mojej klientki, nie każda sobota i niedziela z rodzicami Karoliny, więcej rozmów, zabawa/ruch/spacer z dziećmi jako forma ćwiczeń.

Życie zawodowe: Własne wybory bez nieustannego analizowania tego z mamą i brania jej porad za zawsze kluczowe.

Wybory żywieniowe: Staram się nie być myślami w jadłospisach. Próbuję jeść z rodziną to, co wszyscy lubimy. Staram się nie analizować, ile to ma kilokalorii i w jaki sposób wpłynie na moje ciało. Dopóki trzymam balans, jest dobrze. Jem to, na co mam ochotę wtedy, kiedy czuję głód fizjologiczny. Nie rozmawiam z Mamą o dietach.

Karolina napisała do mamy także list. Opisała w nim to, w jaki sposób się czuje przez nieustanne dokazywanie i nakazywanie trzymania restrykcyjnych diet. Nie chciała go wręczać, bo niejednokrotnie już w czasie trwania naszych konsultacji próbowała z mamą o tym porozmawiać. Jednak słyszała tylko, że przesadza i nie potrzebuje psychologa, żeby schudnąć.

Kiedy podjąłem współpracę z Karoliną, to wydawało mi się, że to typowe podejście, które cechuje się błędnymi przekonaniami na temat diety. Z konsultacji na konsultację okazywało się, że problem od lat jedynie przybiera na sile. Często szukamy porad w Internecie, które niekoniecznie dopasowane są do naszego, indywidualnego podejścia. Nie bierzemy pod uwagę preferencji smakowych, czasu, aktywności oraz ilości obowiązków każdego dnia. Chcielibyśmy rezultaty szybko, najlepiej tu i teraz. Karolina takie rezultaty widziała u swojej mamy, a to ją nakręcało do kolejnych prób odchudzania. Nie do końca liczył się fakt, że po restrykcji pojawi się zwątpienie - wiedziała, że po prostu szybko schudnie. W pewnym momencie jednak okazało się, że przechodzenie na restrykcyjny jadłospis zdaje się być rytuałem. Karolina przyznała się, że ciężko jej wyobrazić sobie zacząć "inaczej". W tym ebooku pokazuję moje indywidualne podejście do konkretnych problemów. Opieram się o literaturę, własne modyfikacje podanych propozycji, ale kładę nacisk również na moje doświadczenie. Nie chcę zatem podkreślać, że jest to jedyna, słuszna droga. Pragnę pokazać Ci, że zaproponowana przeze mnie droga może być jedną z alternatyw.

Nowoczesna matka - to nie matka!

Jagoda prowadzi swój salon fryzjerski - z imponującym wynikiem. Jak podkreśla, pracowała na to latami. Typowa Zosia-samosia, która ma misję udowodnienia wszystkim, że potrafi! Jak sama twierdzi, nie ma w zasadzie końca to udowadnianie, bo wiecznie stawia sobie wyżej i wyżej poprzeczkę. Nie jest to dla niej żaden problem, on tkwi w zupełnie innej dziedzinie jej życia - prywatnej.

Moja klientka pochodzi z wiejskiej rodziny. Typowe role i ich podział bez zbędnego zastanawiania się, kto jakie ma predyspozycje czy plany. Mama była w domu przy dzieciach, a ojciec ciężko pracował - nie mogło być inaczej. Przez lata Jagoda była sama, bo kiedy napotykała na swojej drodze potencjalnego kandydata na męża, nie tyle wizualnie, acz mentalnie nie odpowiadał jej. Nie zliczy, ile razy była swatana przez mamę z synami znajomych z pobliskich wsi, ale nigdy nie było odpowiedniego dla niej faceta. Prześiąknięci także wtłaczanym schematem przez rodziców przeistaczali uśmiech w grymas, gdy Jagoda opowiadała o swoich planach na przyszłość. Nie chciała pozostać w małej miejscowości, ciągnęło ją na studia, a następnie do kariery, biznesu. W podstawówce zawsze występowała w przedstawieniach i uwielbiała tworzyć różne kombinacje ze swoimi włosami. Istny talent i zaangażowanie to mieszanka, która doprowadziła do pierwszych kroków w biznesie. Rodzice nie wspierali jej w decyzjach, byli zakłopotani, że nie chce zostać na gospodarstwie, bo docelowo to przecież jej i potencjalnemu mężowi mieli przepisać posiadłość. Jagoda czuła duże zobowiązanie wobec ojca i matki, ale silniejsze były marzenia. Nie chciała w młodym wieku wychodzić za mąż, nie chciała jeszcze teraz być także matką. Czuła, że przyjdzie na to odpowiedni moment wtedy, kiedy ustabilizuje swoje życie zawodowe. Tata bardzo często denerwował się na córkę. Mama w rozmowach telefonicznych między słowami sugerowała mojej klientce, żeby ta wróciła na wieś. Wprowadzała ją także w zakłopotanie, gdy mówiła, że ojciec czuje się gorzej.

Ojciec od zawsze próbował podejmować wybory za Jagodę. Była to w zasadzie dominacja każdego aspektu życia. Miał na nią cały plan. Jeśli choć tylko na chwilę córka próbowała zrobić coś po swojemu, zbuntować się, ten przestawał się odzywać - wycofywał się z tej relacji, na co ona odpowiadała paraliżującym lękiem. „Doszło do takiego absurdu, że czułam się jak jakiś cholerny samolub, bo chcę zrobić coś po swojemu.”

Dziś, siedząc w moim gabinecie Jagoda mimo odniesionych sukcesów na polu zawodowym, czuje się nadal jak biedna, zagubiona, mała dziewczynka, która jedyne, czego oczekuje, to odrobiny uznania w oczach swoich rodziców.

Nie mają pojęcia, czym ich córka się dokładnie zajmuje, nie wiedzą, że planuje w tym roku stworzyć sieć swoich salonów. Nie mają pojęcia, na czym polega kwestia

marketingu i biznesu internetowego. Ich wyobrażenie o biznesie córki ogranicza się do stwierdzenia, że „Jagoda obcina włosy”.

„Bywało też tak, że pożyczalam rodzicom pieniądze i bardzo głupio mi było ich prosić o zwrot, ale w momencie, gdy zaczynałam, czasy były chude. Jak rozmawiają o mnie z sąsiadkami, to oczywiście Jagódka zaradna i obrotna. Tak czy siak do końca nawet nie zgadzają się z tym, co robię. To nie jest ich świat”.

„Gdy poznawałam Kubę (partner Jagody) z rodzicami pojawił się temat ślubu i dzieci. Mama powiedziała wtedy – „ja bym chciała zatańczyć na Twoim weselu”. Nikt nie brał pod uwagę kosztów ewentualnego wesela, najważniejsze, aby zjechała bliższa i dalsza rodzina, w tym osoby, których nie widziałam od wielu lat. Mało istotne było także to, że wolę spożytkować zarobione pieniądze na coś innego. Dokładnie pamiętam słowa mojego taty, który na moje stwierdzenie, że nie chcemy ze swoim partnerem myśleć teraz o weselu, uderzył pięścią w stół i odpowiedział: Nie bądź nowoczesną matką! Strasznie mnie to zabolowało. Nigdy nie czułam się przez nich rozumiana, ale te słowa sprawiły, że dystans między nami zwiększył się jeszcze bardziej. Kiedy próbuję nowych wyzwań, to bardzo się stresuje. Rozładowując stres, napycham się słodyczami.

Moja refleksja

Moim zdaniem ta na przemian ucieczka i bunt z podporządkowaniem się wynika w tej sytuacji z dwóch rzeczy. Jedną było poczucie winy, drugą lęk. Jagoda stała się uległą. Kobieta próbowała przez całe życie budować wersję siebie podporządkowaną pewnym regułom. Co było największą motywacją kobiety? Uzyskanie aprobaty. Czuła, że postępując w ten sposób działa dobrze, ale nie robi też krzywdy swoim bliskim. Każde przewinienie Jagoda mocno przeżywała. Ukojenie znalazła w jedzeniu. Tego w domu nigdy nie brakowało, a przecież wedle wskazówek rodziców córka miała być idealną kucharką, żoną i matką.

„Przynajmniej jedno mi wyszło, dobrze gotuję i co gorsza szkoda mi to wyrzucać, więc jem. Kuba może jeść tyle co ja, ale jest po prostu szczypiozem” – wspomniała na jednej z sesji. Zaproponowałam mojej klientce wypisanie wszystkiego, co przychodzi jej na myśl w kontekście życia społecznego.

Ćwiczenie: Przyjaciółka

Moja klientka miała sobie wyobrazić, że jest najlepszą przyjaciółką Jagody i tylko ona może jej pomóc. Co by jej powiedziała? Poprosiłam ją o stworzenie listy punktów, jako odniesienia w rozmowie z przyjaciółką. O to one:

Jagoda! wiem, że jest Ci ciężko i próbujesz walczyć z rodzicami, obwiniając ich o całą krzywdę, ale proszę posłuchaj, co mam Ci do powiedzenia. Jesteś:

1. *Osobą, która za wszelką cenę chce zadowolić innych. Nie chodzi tu tylko o Twoich rodziców, Ty próbujesz zadowolić dosłownie cały świat.*

2. Uciekasz w jedzenie w pracy, aby tylko nie powiedzieć na głos, co tak naprawdę myślisz.
3. Zawsze uważałam, że jesteś wspaniałą osobą, bo przecież wyżej stawiasz innych, niż siebie. Wychodzi z Ciebie to dobro na każdej płaszczyźnie.
4. Masz przy tym jednak problem w postaci asertywności. Nie potrafisz stawiać granic.
5. Nie umiesz powiedzieć na głos „wymagam poszanowania mojego zdania, mam do tego prawo”
6. Największa Twoja bolączka to obawa, że jeśli zbuntujesz się przeciwko rodzicom, to oni albo będą źli, albo znów Tata źle się poczuje, albo co gorsza odwrócą się od Ciebie.

Dlaczego zaproponowałem mojej klientce takie ćwiczenie? Często spotykam na swojej drodze osoby, które świetnie potrafią doradzać bliskim. Czasami rozmawiając z moją klientką miałem wrażenie, że próbuje "wybielić się" ze swoich problemów, wskazując na niedociągnięcia innych, bliskich Jagodzie osób. Wtedy łatwo przychodziła ocena oraz interpretacja w stylu "co zrobiłabym, gdybym to ja...". Tym ćwiczeniem chciałem wystawić kobietę na konfrontację ze sobą, jak się chwilę później okazało - pierwszą konfrontację w życiu. Chciałem także w taki sposób to zadanie zainicjować, aby moja klientka choć na chwilę pozbyła się towarzyszących jej utartych przekonań i stała się obiektywna wobec konstruktywnej krytyki odbiorcy.

Po przeanalizowaniu tej krótkiej listy zadałem Jagodzie pytanie:

Jak ją postrzegasz? Co o niej w tym momencie myślisz?

Myślę, że zachowuje się trochę jak taka ofiara. W zasadzie to wydaje jej się chybą, że z nią się po prostu super żyje, bo nie robi żadnych problemów, na wszystko się zgadza, istny ideał. Nie ma żadnych niepoprawnych relacji! Matka Teresa, która uszczęśliwi wszystkich oprócz siebie! To chore!

Co byś jej poradziła?

Więcej wiary w siebie, siły i asertywności. Bo co się niby może wydarzyć? Bez przesady! Nie wszyscy muszą mnie wielbić!

Co z rodzicami?

Porozmawiam z nimi szczerze, tak od serca - przygotowuje się wcześniej do tej rozmowy. Ja zdecyduje się i na dziecko w pewnym momencie, ale potrzebuje czasu!

Ćwiczenie: Ja czy oni?

Przegadaliśmy wszystkie sytuacje (te w domu i te towarzyskie), w których Jagoda próbuje własne potrzeby poświęcić na rzecz potrzeb innych. To było również wzmacniające zadanie. To kilka luźnych notatek z naszych sesji:

- Powiedzieć Tacie, że mam prawo do własnego zdania i chcę, aby je akceptował. Nie chcę dodatkowo, aby krytykował mnie na każdym spotkaniu.

- Powiedzieć Tacie, że nie potrzebuje jego wiecznej krytyki, lecz zrozumienia, wsparcia i akceptacji.
- Poprosić Kubę o wsparcie w kwestii prowadzenia domu.
- Więcej czasu poświęcić dla siebie i swoich potrzeb.

To, co było istotne w ustaleniu granic i budowaniu asertywności miało także ujście w powyższej liście. Weźmy dla przykładu punkt pierwszy.

Celem Jagody było wyrażenie swojej asertywności w taki sposób, aby np. Tata dał jej spokój, lub w przypadku płaszczyzny zawodowej, aby każdy ją lubił. Z kolei naszym celem było okazywanie emocji, okazywanie tego, co czuje i myśli bez zbędnej, dopisanej do tego bezpiecznej otoczki. Podstawą było wyrażenie swojego zdania. Jagoda rzadko w wyrażaniu opinii stosowała „Ja”. Te zdania były długie, skomplikowane.

Jagoda próbowała także akceptować fakt, że ktoś może być na nią o coś zły, mieć do niej o coś żal. Akceptacja tego, że nie jesteśmy w stanie uszczęśliwić wszystkich, ale możemy uszczęśliwić siebie stała się nową doktryną mojej klientki.

Zbawienne okazało się być uznanie jednego dnia w tygodniu jako DZIEŃ JAGODY. To był piątek, wtedy Jagoda starała się odcinać od czarnych myśli, od obowiązków i życia w pośpiechu. To miał być spacer po parku, muzyka w uszach. Chętnie przeznaczała ten czas na zakupy w galerii, a po południu na SPA. Nie obyło się także bez kawy z przyjaciółkami. Kobieta bardzo ceniła sobie takie dni - odzyskiwała równowagę psychiczną, ale i nauczyła się w pewnym momencie delegować swojemu partnerowi obowiązki, które dotychczas tylko ona musiała wykonywać.

Spróbowaliśmy zatem stawiać pewnie granice w zachowaniu mojej klientki. Nie zależało nam na tym, aby robić nagle wszystko na przekór otoczeniu, w tym m.in. reagować złością na ciągłe uwagi ojca. Zrozumiała, że go nie zmieni - zmieniła jednak swoją interpretację tej relacji.

Ta historia nauczyła mnie, że w naszym życiu warto najpierw postawić na siebie. Bynajmniej nie mam na myśli tu egoistycznej, zadufanej w sobie osoby, która myśli wyłącznie o własnym czubku nosa. Mam tu na myśli raczej głębszą refleksję, która sięga całej naszej aktualnej sytuacji życiowej. Odpowiedzenie sobie na banalne pytanie " Czy mi jest ze sobą w ogóle dobrze?"może być świetnym pierwszym krokiem do zmiany. Pod warunkiem oczywiście, że odpowiedź na zadane pytanie brzmi "nie". Czasami do mojego gabinetu trafiają osoby, które pragną zbawić cały świat. Na samym końcu myślą o sobie, o swoich marzeniach i potrzebach. Piszac wprost, często kotłują się w nas przekonania, które traktują nasze życie, jako obowiązek poświęcenia się innym. Niejednokrotnie w moim gabinecie słyszałem:

- Mi nie wypada, nikt tak w naszej rodzinie nie robił,
- Boję się schudnąć. Wtedy mogą pomyśleć, że oszalałam, że zaczynam dziwnie jeść i wybrzydzam,
- W moim domu zawsze tak było. Nie ma czasu na myślenie o sobie bo jest robota!, Czasami widzę także utarte przekonania dotyczące pracy. Czasami choćby wśród

osób z najbliższego otoczenia dostrzegam lekki stresik, który pojawia się w okolicach piątku. Okazuje się wtedy, że zbliża się wielkimi krokami sobota, a to właśnie szósty dzień tygodnia w wielu domach, uważany jest za "wielkie sprzątanie". Krytyka związana z niedokładnym posprzątaniem choćby swojego pokoju często odbija piętno na aktualnym postrzeganiu czystości, surowych zasadach i utartym przekonaniu o "rozkładzie tygodnia".

Będiesz złą matką

Ania, jak twierdzi, ma za sobą kilkanaście prób odchudzania. Cateringi, detoksy, siłownia i dieta proponowana przez trenera nie dały rezultatu na dłuższą metę. Z nadwagą miała problem praktycznie od zawsze, ale nigdy nie brała pod uwagę zupełnie innej strategii - zmiany nawyków żywieniowych...

Co kryje się pod tym enigmatycznym dla wielu pojęciem?

Często, kiedy rozmawiam z ludźmi na temat wspomnianej zmiany, większość akcentuje kwestie dietetyki. Z jednej strony to dobrze, że nagłaśnia się wpływ żywności na funkcjonowanie organizmu czy znaczenie rodzaju żywienia w kontekście chorób dietozależnych, jednak w mojej opinii za bardzo skupiamy się jedynie na kwestii samego jedzenia. W dobie Internetu i sprzecznych teorii na temat odchudzania, osoba nie posiadająca żadnej wiedzy w tej materii nie ma jasno rozpisanych komunikatów, jak ma przejść od punktu A (złe nawyki żywieniowe prowadzące do nadwagi i otyłości) do punktu B (dobre nawyki żywieniowe i w efekcie droga do odzyskania dobrego samopoczucia psychicznego, a tym samym do zdrowia). Dodatkowo zaryzykuję stwierdzeniem, że znaczna część osób otyłych rozumie na czym polega racjonalne odżywianie się. Jako uczestnicy przeróżnych grup w mediach społecznościowych i aktywnie komentujący, dostarczają własnych argumentów na szybkie osiągnięcie sukcesu w sferze odchudzania się. W wielu tych dyskusjach bagatelizuje się jednak niezwykle ważny aspekt, jakim jest sfera psychiki człowieka.

Przyczyna > skutek

Zmiana nawyków żywieniowych to według mnie zidentyfikowanie wszystkich swoich działań nawykowych. Zrozumienie w jaki sposób i dlaczego właśnie w ten sposób działamy. W dobie dzisiejszych czasów, pełnych stresu, pędu i „zjadaczy” czasu robimy wszystko, aby uciec od siebie. Niewygodne jest konfrontowanie się i poznanie siebie jako jednostki, która niekiedy żyje w mocnym konflikcie ze sobą. Czasem każdy z nas powątpiewa w sens tego co robi, próbuje się zmotywować, ale ciężko jest nam się przyznać do tego, że bywamy słabi. Społeczeństwo nas tego nie uczy, oglądając ekrany mediów społecznościowych, widzimy przecież na każdym kroku pięknych, szczęśliwych uśmiechniętych ludzi, którzy osiągnęli w życiu sukces.

Za otyłością, która nie zawsze jest spowodowana jednostką chorobową, stoi konkretna przyczyna. Zazwyczaj jednak nie zdajemy sobie sprawy z powagi sytuacji. Dużo mówi się o efekcie jo-jo podkreślając znaczenie prawidłowej diety. Wielokrotnie byłem świadkiem rozmów o dietach osób wychodzących z odchudzania, które mają za

zadanie powoli ponownie pozwalać sobie na jedzenie niektórych dotychczas zabronionych produktów. Z mojego punktu widzenia nie ma to żadnego sensu, a podczas próby zrzucania zbędnych kilogramów uważam, że nadal można jeść te najbardziej celebrowane przez nas, na pozór zakazane posiłki. To kwestia proporcji i zdrowego rozsądku. Wszystko zależy bowiem od zapotrzebowania kalorycznego. Jeśli drastycznie przekroczymy to zapotrzebowanie- przytyjemy. Nie ma tu z punktu widzenia czystej matematyki znaczenia czy będzie to fit ciasto bez cukru czy kanapki. Patrząc przez pryzmat jakości rodzaju pożywienia, jako dietetyk zawsze zachęcać będę do zdrowszych wyborów. Jako psycholog jednak będę podkreślał, że nieustanne dzielenie żywności na "dobra" oraz "zła" nie będzie pomocne w odchudzaniu osobom, które żyją skrajnościami.

Dlatego staram się tak mocno podkreślać psychologię w odchudzaniu. Jeśli poznamy siebie i zrozumiemy, dlaczego momentami mimo, iż nie czujemy głodu fizjologicznego, sięgamy po jedzenie, to łatwiej będzie zapanować nad wyborami konsumenckimi. Kiedy poradzimy sobie z głodem emocjonalnym, jesteśmy wolni od przeświadczenia, że efekt jo-jo może dotknąć także nas. Bo niby dlaczego miałby? Zazwyczaj jednak skupiamy się na usunięciu chleba, słodczy i alkoholu na jakiś, bliżej nieokreślony czas. Im bardziej odmawiać będziemy sobie produktów, które po prostu lubimy, tym bardziej skazani będziemy na wystawianie swojej silnej woli na próbę, do momentu, aż przegramy tę bezsensowną walkę z samym sobą i wszystkie nasze dotychczasowe próby „spalą na panewce”. To dla mnie dowód na to, że zmiana nawyków żywieniowych nie dotyczy jedynie jedzenia, a raczej naszego podejścia do jedzenia.

Wspomniana pacjentka Ania podchodziła do diety podobnie jak osoby, które stosują wyżej opisany schemat postępowania przy odchudzaniu się. Ania za główną przyczynę swoich niepowodzeń uznała męża, który notorycznie czynił jej uwagi na temat wychowywania dzieci i zasad panujących w domu. Przynajmniej tak wydawało się Ani do momentu, kiedy zaczęliśmy rozkładać całą opisywaną sytuację na czynniki pierwsze.

Co czujesz?

Złość, strasznie wkurza mnie wtrącanie się w wychowywanie dzieci. Dlatego reaguję jak reaguję, stresując sytuację po prostu zajadam.

Potrafisz przywołać ostatnią waszą kłótnię? Co dokładnie Cię wkurzyło? Pamiętaj?

Tak, to było w niedzielę kiedy powiedziałam córce, że jak dokończy supę, to dostanie czekoladę, w przeciwnym wypadku nie ma takiej opcji. Wtedy Marek (mąż Ani) zaczął dopytywać, czy oby na pewno jest to dobre rozwiązanie? Bo jeśli nauczę ją w ten sposób jeść, to zawsze będzie chciała słodkie po jedzeniu. Zawsze próbuje mi pokazać moje błędy wychowawcze.

Uważasz, że Marek nie ma racji?

Pewnie jak zwykle ma, choć ciężko mi to przyznać, reaguję jednak złością, praktycznie za każdym razem.

Dlaczego dokładnie wtedy czułaś złość?

Moja refleksja

Zadałem Ani to pytanie, ponieważ nie potrafimy naszych emocji często nazwać. Kiedy ktoś twierdzi, że czuje złość, to nie zawsze może mieć rację. Być może to pewne odbicie negatywnego stanu, jaki temu towarzyszy. Może być to złość, może być to jednak wściekłość, a może gniew lub poddenerwowanie. Często towarzyszy nam przecież irytacja lub strach. My jednak nazywamy to złością, wkurzeniem się, co może być bardzo mylne. Dlatego warto podkreślić tu znaczenie pojęcia aleksytymia. Jest to wspomniana wcześniej nieumiejętność identyfikowania towarzyszącej emocji, co w dłuższej perspektywie powoduje, że nie potrafimy nimi umiejętnie zarządzać. Co ciekawe, za powłoką złości, która wypływana jest przez umysł jako pierwsza emocja, kryje się często inna, dobrze zamaskowana. „Czułam dokładnie złość, bo ile można mnie umoralniać? Ile jeszcze razy mogę zderzać się z refleksją, że nie jestem dobrą matką?”

Powiedział Ci kiedyś, że nie jesteś dobrą matką?

Nie. On nie.

Kto Ci tak powiedział?

Moja Matka powtarzała mi niejednokrotnie, że nigdy nie będę dobrą matką”. Ania była najstarszym dzieckiem. Rodzeństwo wychowywane przez matkę, która po śmierci męża musiała przejąć na swe barki ciężar wychowania i zapewnienia godnych warunków do życia rodzinie. Moja klientka często obserwowała, jak jak matka „topi” swój stres i złe emocje w alkoholu. Nadmiar pracy i obowiązków tylko te emocje nasilał, co skutkowało niejednokrotnie późnymi powrotami matki do domu.

Ania relacjonuje:

Gdzieś wychodziła, nie wiem gdzie, ale często czułam od niej alkohol. Nigdy nie była wobec nas agresywna. Miałam za zadanie opiekować się rodzeństwem, sprzątać, pracować i dbać o dom. Gotowałam też oczywiście za mamę, ale do tego już się także przyzwyczaiłam. Najbardziej dotkliwe w tej historii jest dla mnie to, że nie byłam ani razu doceniona, a sama byłam jeszcze dzieckiem. Kiedy któregoś razu wróciła do domu i zobaczyła, że nie jest posprzątane, a dzieciaki chodzą głodne (bo ja chciałam skupić się na nauce i przygotować się do zaliczeń), to usłyszałam od rozzłoszczonej mamy „Jak ty dbasz o dom?” Kto ma to zrobić za

Ciebie? Kilkuletnie dzieciaki? Czy ja mam się skłanować? Nigdy nie będziesz dobrą matką!".

Bardzo mnie to zabolalo i chyba każdego dnia rozpamiętuję te ostatnie słowa. Każdego dnia od momentu narodzin mojego pierwszego dziecka konfrontuje się z tym zdaniem i za wszelką cenę chce sobie, swym dzieciom i Markowi udowodnić, że moja mama się myliła. To mnie boli w tym wszystkim chyba najbardziej".

Aniu, a może to nie była jednak złość wobec Marka podczas ostatniej kłótni?

Może faktycznie nie złość. Tylko co? Może lęk? Lęk, że nie sprostam?

Moja klientka w pewnym momencie zaczęła rozбивać emocje na czynniki pierwsze. Odkrywała kolejne fundamenty, które budowała w celu ułożenia muru o nazwie - jestem nerwowa. Jednak w mojej opinii ta nerwowość często z czegoś również wynika. W tej konkretnej sytuacji mam wrażenie, iż przybrała postać podejrzliwości, ale i chęci zakładania z góry, co kto na temat Ani pomyśli. Jądrzem całego problemu zdaje się być jednak wstyd. Tę emocję zatem braliśmy pod uwagę jako główny problem kobiet. Wstyd może być związany z wycofaniem, ale i zachowaniem agresywnym. Ania w pewnym momencie przyznała mi, że robiła wszystko, żeby znowu nie skonfrontować się z tym przekonaniem, a z drugiej strony myślami je przywoływała, gdyż czekała tylko na jakikolwiek komentarz ze strony męża, aby znów wybuchnąć złością. Jeśli taki komentarz nie pojawiał się, wówczas uznawała, że to tylko przypadek, lub sobie tym razem darował, jeśli jednak padła jakakolwiek sugestia - potwierdzało to jej przypuszczenia.

Moja strategia

Oprócz psychoterapii, którą polecam większości klientów borykających się z problemami, jakie przerastają moje kompetencje, staraliśmy się opracować plan procesu zmiany postrzegania siebie.

Dużo rozmawialiśmy na temat jej relacji z mężem.

Ćwiczenie: Opinia kontra fakt

Wypisaliśmy na kartce wszystko to, co Ania myślała na swój temat. Miała zastanowić się, co jest według niej opinią, a co faktem (po wcześniejszym przeanalizowaniu różnic). Następnie obok każdego zapisanego zdania miała napisać, co jest według niej opinią innych, a co faktem:

- Jestem kiepską matką OPINIA
- Nie ogarniam życia OPINIA
- Jestem kiepską żoną OPINIA

- Próbuję w głębi serca krzyknąć - Pomocy! FAKT
- Nie umiem być zorganizowana FAKT
- Boję się żyć pełnią życia FAKT
- Robię wszystko, żeby udowodnić, że jestem dobrą matką FAKT
- Mąż jest ze mną, bo już za późno na przygody, więc to z przyzwyczajenia OPINIA
- Boję się być szczęśliwa FAKT
- Jestem dobrym człowiekiem, niektórzy tego po prostu nie dostrzegają FAKT

Następnie poprosiłem Anię o rozłożenie poszczególnych punktów na składowe:

Aniu, kiedy ostatnio padło w twojej głowie stwierdzenie „Jestem kiepską matką”?

Bardzo dawno - chyba wtedy, w dzieciństwie.

Jesteś złą matką czy będziesz złą matką?

Chyba jednak będziesz...

Ale ty uważasz, że nie jesteś?

Oczywiście, robię wszystko żeby zapewnić mojemu dziecku wszystko, czego potrzebuje!

Kiedy myślisz o tych słowach teraz, to gdybyś mogła nadać im barwę głosu, tonację, postać, która je wypowiada - kto Ci przychodzi do głowy?*

Mama

*To ćwiczenie moim zdaniem świetnie sprawdza się w odniesieniu do nieustannie strofującego nas wewnętrznego krytyka. Nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele do siebie mówimy - wydaje nam się, że to sprawa naturalna, że mamy obawy, że nie doceniamy się i niektórzy potrafią żyć beztrudnie. Nic bardziej mylnego. Samokrytyka jest w większości z nas, niektórzy jednak potrafią ją identyfikować, żyć z nią nie biorąc na serio wypowiedzianych słów. Syzyfową pracą zdaje się być nieustanne tłumienie wystrzeliwanych negatywnych myśli. Na przykładzie eksperymentu Wegnera o białym niedźwiedziu można dojść do bardzo prostego wniosku - zakazana myśl będzie myślą potęgowaną. W jednym z badań psycholog poprosił respondentów o niemyślenie o białym niedźwiedziu. W momencie jednak, gdy to się przydarzy badana osoba musiała zadzwonić trzymanym w ręku dzwoneczkiem. Wyniki były zadziwiające. Im bardziej staraliśmy się tłumić daną myśl, tym ona na przekór, stara się wydostać i praktycznie zawsze jej to wychodzi. [4]

To dlatego dużo piszę i mówię o nakazach i zakazach. Im bardziej próbujemy nie myśleć o zakazanych produktach typu słodczyce czy słone przekąski, tym trudniej jest nam zapanować nad niewygodnymi na diecie myślami. O tym jeszcze napiszę więcej słów później. Ania jest jednym z setki przykładów moich pacjentów, która borykała się z problemem krytycznego rodzica/rodziców. Gonienie narzuconego ale i iluzorycznego

jednocześnie ideału, doprowadza każdego dnia do zderzenia się ze ścianą. Każda decyzja jest przez nas mocno kwestionowana, czujemy bezradność i niechęć względem własnej osoby.

Ania przez większość swojego życia obwiniła się, że nie sprost oczekiwaniom najbliższych. Mimo starań, w oczach rodziny będzie złą żoną oraz matką. Na przestrzeni lat pracy zauważam, że często w takich sytuacjach poddajemy się. Jeśli tak czujemy, a w dodatku partner to potwierdza wytykając błędy, to musimy to po prostu zaakceptować i z tym żyć. Czasami także boimy się zaczerpnąć pomocy specjalisty, a szukamy wsparcia w najbliższych. To oczywiście cudowne, że posiadamy wspierające nas otoczenie. Należy jednak podkreślić, że mimo chęci nasi partnerzy, rodzice czy znajomi nie zawsze są w stanie pomóc w sposób efektywny. Jeśli u Ciebie droga czytelniczko, drogi czytelniku widzisz podobny problem, nie wahaj się otworzyć na podkreślaną przeze mnie psychoterapię. W dłuższej perspektywie ta droga wydaje się być najbardziej racjonalną. Traktowanie tych wspomnianych ćwiczeń, jako pierwszego kroku do zmiany również w mojej ocenie może pomóc. Nie zawsze jednak musi - to kwestia mocno indywidualna, a ja dopasowuję zadania głęboko analizując aktualną sytuację życiową osoby, z którą współpracuję.

Mama to nasza klucha!

W naszym życiu bywa tak, że do wielu sytuacji jesteśmy się w stanie przyzwyczaić. Możemy zaakceptować na przykład tak trudny fakt, jak nastanie w życiu biedy. W pewnym momencie nie dziwi nas próba przetrwania od 1 do 1 każdego miesiąca. Akceptujemy to, że inni mają więcej i z początkowej frustracji i gniewu adaptujemy się do szarej codzienności życia. Priorytety zmieniają się wtedy w zależności od konieczności i danej sytuacji. Kiedy np. jesteśmy singlami, potrzeby są znacznie mniejsze, niż w momencie, gdy mamy obowiązek zadbać o rodzinę. Nie mniej przyzwyczajamy się do takiego stanu i niekiedy tylko myślimy o przyszłości w kontekście „kiedyś to wszystko się samo ułoży”.

Czytając biografię osób, które na koncie mają kilkanaście milionów dolarów, sytuacja wydaje mi się być analogiczna. Jednostka przyzwyczaja się do aktualnego stanu, a oprócz lepszego samochodu, większego domu i kilku innych, niekiedy zbędnych zabawek często boryka się z podobnymi problemami, jak osoba biedniejsza. Oczywiście pomijam kwestię jakości opieki medycznej, czy rodzaju dostępnej żywności, skupić chciałbym się jednak na aspekcie psychologicznym. Strzał dopaminy zdaje się być już na mizernym poziomie. Osoba taka przyzwyczaja się do prywatnego kierowcy, prywatnego kucharza, czy opieki medycznej i jedyne co jest w stanie zmotywować jednostkę, to

zagrożenie. Takim niebezpieczeństwem może być bankructwo i zderzenie się z nową rzeczywistością. Zagrożeniem może być również rezygnacja z wielu aspektów życia w dobrobycie, co też przysparza dużego dyskomfortu psychicznego.

Do aktualnej masy ciała także możemy się przyzwyczaić. Otyłość porównałbym do mojej ulubionej bluzy, która w nomenklaturze ubrań nosi przydomek „po domu”. Nie da się ukryć, że jej materiał nie jest pierwszej jakości, zmechacony sprawia wrażenie niewygodnego i elektryzującego moją skórę. Rok temu robiąc z żoną porządki w domu, pakowaliśmy do worków wszystkie te elementy garderoby, które są już za małe, za duże, zniszczone albo niepotrzebne. Z wyjątkiem mojej bluzy twierdząc, że jeszcze się przyda. To już jej kolejny sezon. Przyzwyczailem się do irytującego mnie materiału, do tego, że jest za duża, a i dziurki się pojawiły. Czekając na lepszą okazję, na niższe ceny, na odpowiednią pogodę czy identyczną, ale nową bluzę odkładałam ją zatem do szafy i myślę sobie, że to już ostatni raz.

Ta bluza w moim odczuciu jest symbolem akceptacji i przystosowania się. Widzę w tym zabiegu przyzwyczajanie do otyłości. Początkowo kilka nieprzyjemnych uwag. W szafie za małe ubrania, a my czujemy lekką zadyszkę idąc po schodach. Gorsze wyniki badań i coraz gorsza kondycja psychiczna. Senność, zmęczenie i frustracja spowodowana nieumiejętnością poradzenia sobie z problemem. To wszystko z biegiem lat się rzecz jasna nawarstwia, ale początki tych zmian z reguły zdają się być niepozorne.

W podobnych okolicznościach pojawiła się w moim życiu Sylwia. Oto mail, jaki od niej otrzymałam, chwilę po uzgodnieniu warunków naszej współpracy:

Po urodzeniu już trzeciego dziecka całkowicie zwątpiłam w sens chudnięcia. Nie mam czasu na nieustanne zastanawianie się nad tym, co mam zjeść każdego dnia – dużo pracuję. Dodatkowo gotuję nie tylko dla siebie ale i dla trójki dzieci. Poprzednia osoba, z którą współpracowałam rozpisała dietę tak, że większość produktów jest trudno dostępna, namawiała mnie na zakupy od rolnika, wszystko bio, eko. Mąki? Amarantusowe, kokosowe, gryczane. Dwie kupiłam, bo mi się udało je zlokalizować, ale stoją do tej pory w szafce, bo nie mam ani czasu, ani ochoty tego jeść. Innym razem też dostałam dietę, w której z kolei było jedynie napisane, ile mam jeść białka, tłuszczy i węglowodanów w ciągu dnia. Super, że zapłaciłam za coś, co dostała też moja koleżanka, no ale trudno, problem był taki, że nadal nie wiedziałam, co mam jeść.

Sylwia była zdeterminowana do tego, by rozpocząć zmianę nawyków żywieniowych ze mną. Dużo przedyskutowaliśmy dotychczasowych starań związanych z odchudzaniem i zidentyfikowaliśmy na start kilka błędów. Już sama kwestia żywienia nie była pod kątem strategicznym dobrze rozegrana z punktu widzenia wystawiania silnej woli na próbę. Sylwia często przyjeżdżała z pracy bardzo głodna. Ponieważ do

domu wracała wcześniej od męża, a po drodze odbierała dzieci ze szkoły, to zazwyczaj zakupy robiła w pobliskiej garmatarni. O ile nie byłoby w tym nic złego, gdyż dzisiejsza gastronomia nie oferuje jedynie potraw wysokokalorycznych, smażonych na głębokim tłuszczu, o tyle bardzo głodna, zanim odgrzała posiłki dla całej rodziny, często sięgała po szybkie przekąski. W lodówce zawsze były jakieś kabanosy, sery czy szynka. Pierwsza połowa dnia również w przypadku mojej klientki była totalnie spontaniczna. Śniadanie? Nie zawsze. Drugie śniadanie? Różnie. Wszystkie te nawyki związane stricte z żywieniem musieliśmy sobie przepracować w taki sposób, aby Sylwia nie doprowadzała do momentu poczucia ogromnego głodu. To właśnie wtedy jej silna wola nie jest aż tak wystawiana na próbę.

Gorzej gdy po ciężkim dniu pracy w pośpiechu odbierała dzieci ze szkoły i pełna frustracji wstosunku do męża znów musiała sama zadbać o dom. Pojawiająca się wtedy gama negatywnych myśli odciągała Sylwię od jakiejkolwiek próby zmiany nawyków żywieniowych. „To nie dla mnie, nie będę się wygłupiać” kontra „Jak nie teraz, to kiedy? Nigdy nie będzie odpowiedniego momentu”.

Dryfowanie między skrajnymi emocjami było z punktu widzenia energii psychicznej wyczerpujące. To kończyło się niestety różnie, momentami głodna emocjonalnie próbowała pójść spać, lecz częściej kończyło się to dodatkową, nieplanowaną wyżerką.

To co zapadło mi najbardziej w pamięć to załamanie głosu w momencie opowiadania przez Sylwię historii jej odchudzania. W pewnym momencie pojawił się niewinny uśmiech, gdy opowiedziała o swojej ostatniej próbie, podczas której mąż odpowiedział „Kochanie, przecież Ty się nie nadajesz do tych wszystkich diet”, po czym jedna z córek śmiejąc się krzyknęła „Mamo! Ty będziesz naszą kluchą już zawsze!”

Początki rozmów po raz kolejny uświadomiły mi, że tu wcale nie chodzi o rozpiskę dietetyczną. Owszem, z punktu widzenia żywienia, bardzo istotne było wskazanie błędów, jakie Sylwia popełniała i jakie ciągle doprowadzają do ryzykownych sytuacji, jednak był to wierzchołek góry lodowej.

Poświęcając kilka zdań kwestii żywienia, ustaliliśmy, że Sylwia przede wszystkim szczerze porozmawia z mężem na temat tej sytuacji. Było to o tyle pomocne, że dotychczas do takich rozmów nie dochodziło, dlatego mąż próby odchudzania się małżonki odbierał za chwilową fanaberię. Teraz jednak żona była uparta. Powiedziała, że bez jego wsparcia nie poradzi sobie, a jej marzeniem jest schudnąć i pokazać dzieciom, że jest w stanie wskazać im inny, lepszy kierunek żywienia. Jej motywacją było zmienienie swoich nawyków, żeby nie doprowadzić nigdy do sytuacji, w której to dzieci będą otyłe. Poprosiła zatem męża o to, żeby obiady jadał w pracy. Dzieci miały możliwość jedzenia obiadów także w szkole, ale mąż Sylwii chciał jeść wspólne posiłki w domu. Bardzo cenił sobie wspólne rozmowy przy rodzinnym stole, kiedy to wszyscy

po ciężkim dniu mogli opowiedzieć o swoich problemach. To oczywiście miało swój sens, ale mojej klientce w żaden sposób nie pomagało w zarządzaniu czasem i posiadaniu go choć odrobinę więcej dla siebie. Mąż Sylwii okazał się ugodowy, chciał za wszelką cenę pomóc żonie w osiągnięciu celu. To kolacje stały się teraz wspólnymi posiłkami, a ja podrzuciłem Sylwii kilka zdrowszych przepisów, które mogłyby pasować pozostałym członkom rodziny - tak też się stało. Z ostatnim posiłkiem był o tyle problem, że moja klientka za wszelką cenę nie chciała jeść po 18:00, a nawet jeśli do tego doszło, to nie miała pomysłu na nic więcej oprócz kanapek. Jedzenie chleba powodowało u niej z kolei wyrzuty sumienia, co nawarstwiało napięcie. Jak pewnie się domyślasz, napięcie to kończyło się nadwyżką kaloryczną. Dużo rozmawialiśmy także o zapotrzebowaniu kalorycznym. Bardzo trudne jest wyjście z tak długo budowanej strefy bezpieczeństwa, jaką jest schemat - czuję głód więc chudnę. Czasami też nie przechodzi jakiegokolwiek przewinienia, tj. odstępstwo od diety, bo to kończy się surowym ukaraniem. Takie samo ukaranie się to często złość, obrzydzenie do siebie i zachowania autoagresywne - w tym właśnie duża, niekontrolowana ilość jedzenia. Udało nam się to w pewnym momencie zatrzymać. Robiliśmy to małymi krokami, wystawiając Sylwię na konfrontacje z pewnymi produktami. Mechanizm działania tej strategii opiszę w kolejnej historii.

Sylwia wspomina lata nauki jako miły czas. W aspekcie wyglądu (chodzi o tuszę) czuła, że wyróżnia się na tle koleżanek w klasie. Jednak te jej nadprogramowe kilogramy szczególnie jej przeszkadzały, nawet pseudonim „Sylwucha Klucha” był do zaakceptowania, albo tak jej się wówczas wydawało. Z perspektywy lat miała jednak wrażenie, że nie pasowała do otaczających ją koleżanek, to nie był jej świat. Była powolna, niezdarna, zawsze unikała sytuacji, w której mogłaby wystawiać swoją figurę na opinie innych. Starła się unikać bycia w grupie, bo była przekonana, że będzie tą najgorszą.

To, co zapamiętałam z lat młodzieńczych to fakt, że zawsze, ale to zawsze starałam się mieć wszystko pod kontrolą. Planowałam każdą wypowiedź, bo przecież nie mogłam sobie pozwolić na to, że nie dość, że gruba, to jeszcze głupia. Czułam się źle rozmawiając z „gwiazdami” naszej klasy. Czułam, że nie mam do zaoferowania nic, oprócz dawki śmiechu. Jak ognia zatem unikałam pójsia do odpowiedzi, okropnie bałam się jakiejs gafy. Musiałam zawsze udawać taką siłaczkę, która nie da sobie w kaszę dmuchać! Zdarzało się, że i stawiałam na bramce jak chłopcy grali w piłkę. Uroiłam sobie, że nie będę żadną księżniczką, choć w głębi serca bardzo tego chciałam - gabarytowo wyglądało by to co najmniej śmiesznie.

A jak poznaliście się z Robertem? (mąż Sylwii)

Na studiach, na jednej z imprez w Akademiku. Zabrała mnie na tę imprezę moja koleżanka Jolka. Jej facet robił przyjęcie urodzinowe. Robert był jego współlokatorem. W ogóle nie zwrócił mojej uwagi, nie mój styl. Typowy kujon, student informatyki, który jest zafascynowany bardziej technologią komputerową, niż rzeczywistością. Jednak po kilku kolejnych wspólnych przyjęciach ja bardzo poczułam jego pasję. Nie wiem, jak to określić dokładnie, mam jednak wrażenie, że poczułam jego odizolowanie od społeczeństwa. Po prostu nie chciał w nim być, nie otwierał się bardzo na innych, bo nie ufał ludziom. Teraz wiem, ale wtedy wydawał mi się po prostu cichym introwertykiem. Robert był taki jak ja, nie potrzebował do szczęścia grupy osób, wolał ciszę i spokój i swoje towarzystwo. Dał mi poczucie, że nie jestem w tym wszystkim sama. To chyba najbardziej nas do siebie zbliżyło, nie ocenialiśmy się, a zaakceptowaliśmy.

Moja strategia

Ćwiczenie: Ocena + wizualizacja

Tym ćwiczeniem chciałem z Sylwią popracować nad motywacją w kontekście długoterminowym. To, że momentami mamy zapał, aby zmienić coś w życiu, nie znaczy, że utrzyma się to na długi okres czasu. Chciałem zatem podkreślić przewagę atrybutów wewnętrznych (wynikających bezpośrednio z myśli i działań Sylwii) nad atrybutami zewnętrznymi. Tym razem przeanalizowaliśmy co musiałoby się wydarzyć, aby ta motywacja nie słabła, a wręcz przeciwnie - z miesiąca na miesiąc rosła w siłę. Próbowałem także wzmocnić pozytywne przekonania na swój temat. Czasami, kiedy rozmawiam z klientami na temat głównych powodów, dla których się odchudzają, padają wymijające odpowiedzi. Niekiedy nie wiedzą, po co to robią a czasami wydaje im się, że wszystkie ich problemy związane z akceptacją własnych niedociągnięć znikną za pomocą magicznej różdżki. Tworzą oczami wyobraźni idealny moment, w którym wraz z zauważeniem -X kilogramów są zupełnie inni, lepsi. Tymczasem nic takiego nie ma często miejsca. Nadal nie akceptują tego jak wyglądają. Czasami także mam wrażenie, że sprawia im trudność wskazanie zalet, tego co w sobie właściwie lubią. To w jaki sposób ludzie traktują siebie, ale i w jaki sposób do siebie się odzywają, ma moim zdaniem ogromne znaczenie.

Co Ci się w Tobie podoba najbardziej?

Zaskoczyłeś mnie tym pytaniem. Ciężko mi od razu na to odpowiedzieć. Myślę, że to jaka jestem pracowita, uparta i akurat to traktuję jako zaletę. Jestem też bardzo kreatywna, co wykorzystuję w zabawach z dziećmi, ale i niestety w moich próbach odchudzania.

Zauważ, że nie powiedziałaś nic na temat swojego wyglądu, skupiłaś się jedynie na cechach charakteru. Zrobiłaś to świadomie?

Tak, jestem bardzo skoncentrowana na swoim wyglądzie fizycznym. Czuje się jednak tak mało atrakcyjna, że wszelkiego rodzaju cechy zewnętrzne staram się zawsze przemilczeć.

W skali od 1 do 10 gdzie 1 to (nie podobam się sobie wcale) a 10 (uważam, że jestem bardzo atrakcyjna), na ile oceniasz swój aktualny wygląd?

Na 1.

Co musiałoby się stać, żebyś swój wygląd oceniła na 2-3?

Musiabym schudnąć chociaż 5 kg. To by mi dało promyk nadziei, że potrafię. Wtedy już pójdzie.

Jesteś w stanie realnie ocenić, jak się poczujesz? Jakie będą tego konsekwencje?

Myślę, że wróci większa pewność siebie. Nie mam tu na myśli pewności takiej złudnej, gdzie jak schudnę, to jestem pewniejsza siebie. Mam na myśli raczej to, że to -5 kg pokaże mi, że w tej sytuacji mogę wreszcie na sobie polegać, że to zależy tylko i wyłącznie ode mnie.

Jak sądzisz, czy w kontekście relacji międzyludzkich to też da Ci szansę na budowanie nowych znajomości? Czy w ogóle tego chcesz?

Na pewno izoluję się od koleżanek w pracy. Widzę, że wychodzą raz w miesiącu na miasto, zostawiając stres w domu. Niby wmawiam sobie, że nie lubię ich, ale to tylko otoczka. Zresztą nie raz mnie na to wyjście namawiały, ale zawsze była wymówka, a za wymówką lawina wstydu, że nie daj Boże będą chciały pójść do klubu i potańczyć. Ja tańcząca to jakaś tragikomedia.

Z historii Sylwii można wywnioskować, że nie wierzy w siebie. Zauważalny jest także mechanizm alienacji, odizolowania społecznego. Odniosłem wrażenie, że za powłoką zamkniętej w sobie, twardej babki kryje się zagubiona dziewczyna, która boi się potknięć i związanego z nimi wyśmiania.

Ćwiczenie: Najgorszy scenariusz

Poprosiłem Sylwię o napisanie sytuacji z życia codziennego, które wywołują niechciane, negatywne emocje:

- Wystąpienia w pracy przed grupą pracowników i opisanie projektu
- Rozmowa z potencjalnym klientem
- Rozmowa z nieznanym
- Poznawanie nowych ludzi
- Pójście na siłownię

- Kontakt z psychodietetykiem i strach przed oceną pt. "do jakiego stanu się doprowadziłam".

Następnie poprosiłem Sylwię o wizualizację najgorszego scenariusza, jaki może się w związku z daną sytuacją przytrafić. Poprosiłem także o dłuższą refleksję odnośnie takich sytuacji w jej życiu. Czy takie katastrofy miały kiedykolwiek miejsce? Czy była ich świadkiem?

- Mogą mnie wyśmiać, choć nie przypominam sobie, żeby tak było w kontekście pozostałych pracowników, z reguły wypowiada się dyrektor, a reszta udaje, że ich to interesuje.
- W najgorszym wypadku może mnie okrzyczeć, że w ogóle dzwonię i mu zawracam głowę wyzywając mnie od najgorszych. Takiej sytuacji też nigdy nie było. Po prostu mi odmawiali.
- W najgorszym wypadku się nie polubimy, będzie opowiadał o mnie swoim znajomym. Oni mnie jednak nie znają.
- Tak jak wyżej
- Wszyscy mnie będą wytykać palcami, nagrywać telefonami i udostępniać w mediach społecznościowych z podpisami ŚWINIA PRÓBUJE SCHUDNĄĆ. Nie spotkałam się jednak nigdy z taką sytuacją. Chyba każdy zajęty jest tam sobą.
- Będzie o mnie opowiadać. Okrzyczy mnie, że jestem nieodpowiedzialna, wyśmiej mnie. Nie doszło do takiej sytuacji.

Ćwiczenie: Argument - kontrargument

To ćwiczenie potraktowaliśmy jako pracę domową. Miało na celu skonfrontować Sylwię z opiniami i faktami. Poprosiłem ją o to, aby biorąc pod uwagę wymienione wcześniej punkty podzieliła kartkę na trzy punkty i opisała:

1. Dowody, które potwierdzają w życiu dorosłym jej obawy
2. Dowody, które nie potwierdzają w życiu dorosłym jej obaw (ten punkt poprosiłem, żeby Sylwia skonfrontowała ze znajomymi i rodziną)
3. Jakie wyciąga wnioski?

Poniżej odpowiedzi Sylwii:

1. Moją obawą jest między innymi to, że ludzie uważają mnie za leniwą kluchę, której nic się nie chce. Dowodem na to jest fakt, że nigdzie nie wychodzę ze znajomymi. Dodatkowo nie mam ochoty chodzić na siłownię. Obawiam się, że robię mocno średnie wrażenie na nowo poznanych osobach. Nie kwapię się do rozmów, skupiam się na tym, co mam powiedzieć, przez co ludzie mogą odczuć, że ich nie słucham, ale to nie jest prawda. Odczuwam też wstyd i dlatego nie „dominuję” w rozmowie. Boję się też, że ludzie wiedzą, że jestem słaba, więc mogą to wykorzystać przeciwko mnie.

2. Nie jestem leniwą kluchą, ponieważ zajmuję się domem, wychowywaniem dzieci i dodatkowo pracuję. Oprócz pracy stacjonarnej przynoszę ją także często do domu. Nie wychodzę ze znajomymi, bo mam wrażenie, że nie nadajemy na tych samych falach. Nie wszystkie moje koleżanki mają dzieci, w głowie im też imprezy. Może to złudne i nie powinnam oceniać innych. Ktoś powiedział mi kiedyś, że jeśli nie chcę być oceniana, to nie powinnam także oceniać drugiej osoby. Kiedy rozmawiam z rodziną lub znajomymi spoza pracy, to mam wrażenie, że faktycznie nie jest tak źle. A to sypnę żartem, a to zapytam co u kogoś słychać. Potrafię nawet więcej opowiadać o sobie. Może to dlatego, że czuje się już wtedy bezpieczniej. Mój mąż mówi, że jestem wulkanem energii i nawet samo to, że rozpoczynam jakąś dietę świadczy o tym, że mi się chce. Bawię się też dużo z dziećmi, w niedzielę mamy zawsze dłuższe spacery. Ja ich na nie namawiam, bo kocham spacerować. To może w sumie nie jestem aż tak leniwa. Moja przyjaciółka powiedziała mi już niejednokrotnie, że niepotrzebnie sobie dużo rzeczy wkręcam. Jej zdaniem każdy poniekąd myśli o sobie i nie jestem przez to egoistką, to normalne. Uważa też mnie za wzór w kontekście pracowitości, punktualności i zaradności. Aż sama się temu dziwię.
3. Wnioski są takie, że chyba w ogóle się nie doceniam. Ciągłe stawiam sobie coraz to wyżej poprzeczkę wmawiając sobie, że moja sytuacja jest tragiczna. Przecież nie musi mnie każdy lubić, z drugiej strony nie daję się ludziom poznać. Może faktycznie powinnam na początku rozmowy powiedzieć, że trochę się denerwuję nowymi znajomościami i może to wyglądać tak, jakbym nie słuchała ale tak nie jest. Z drugiej strony po co mam się tłumaczyć? Trochę to inaczej wygląda jak do tej pory, zabawne.

Ćwiczenie to miało za zadanie wpłynąć na przekonania Sylwii i, o ile to możliwe, wzmocnić je na korzyść mojej klientki. Kobieta stwierdziła na koniec, że nigdy nie patrzyła na siebie w ten sposób, jak podczas wypisywania dowodów „przeciw”.

Stworzyliśmy zatem strategię zmiany przekonań Sylwii, które miała wdrożyć w życie. Zaczęła bardzo niewinnie. To było dla niej trudne, ale przełamała barykadę, którą starannie budowała latami. Upiekła rogaliki i poczęstowała nimi pozostałych pracowników. Wszyscy byli zachwyceni i wdzięczni mojej klientce. Omówiliśmy sobie bardzo konkretnie, jakie emocje towarzyszyły kobiecie. Początkowy wstyd przerodził się w „dumą i wiarę w to, że może jednak ktoś mnie tu lubi?”.

Kolejnym „zadaniem” mojej podopiecznej było postaranie się zainicjowania rozmowy. Początkowo, jak twierdzi, „czuła się jakby była telemarketerem i chciała wcisnąć komuś nowy produkt. To stało się nie tyle zabawą, co wyzwaniem”. Wykorzystałem do tego zaletę Sylwii, jaką jest zadaniowość. Byłem pewien, że jej się uda. Tak też się stało, zapytała koleżanki z pracy o ostatni wypad urodzinowy jednej

z pracownic. Po kilku zdaniach okazało się, że zarówno Sylwia jak i znajome z pracy uwielbiają sushi i często chodzą do tej samej knajpy. Jak na ironię, miały też kilka innych wspólnych tematów.

Kolejną kwestią było usilne kompensowanie przez Sylwię tych obszarów, które chciała, żeby były niewidoczne dla innych. Brała wtedy dużo pracy papierkowej do domu, co ją bardzo frustrowało. Z drugiej jednak strony nie musiała wtedy publicznie występować przed grupą pracowników. Wypisaliśmy zatem plusy i minusy obu tych okoliczności. Moja klientka uznała, że dzięki wystąpieniom nie będzie zaniedbywać czasu, który chciałaby poświęcić rodzinie. Wtedy też przygotowywanie obiadu na drugi dzień byłoby kolejnym zadaniem do wykonania. Trenowała przed lustrem, uczyła się prezentacji, aby było jej łatwiej. Dzięki równoległej psychoterapii pozwoliła sobie także na margines błędu. To dla Sylwii była niesamowita ulga. Przeanalizowaliśmy sobie także kwestię aktywności fizycznej. Zaproponowałem mojej klientce więcej spacerów. Zawsze zachęcam do jakiegokolwiek aktywności, którą przede wszystkim podopieczni lubią. Wspólnie ustalamy taką formę ruchu i częstotliwość wykonywania - to wpływać może nie tylko na przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej, ale również na oczyszczeniu z negatywnych myśli i napięć.

Nie chcę tam wrócić

Mądre podejście do odchudzania cechuje się nie tylko zdroworozsądkowym z punktu widzenia psychologicznego podejściem, ale także dopasowaniem jadłospisu do swojego życia. Kilukrotnie w tym e-booku akcentowałam, jak ważna jest identyfikacja procesu myślenia, specyficznego dla danej osoby. Przełamanie go, wgranie nowego systemu z niektórymi zapisanymi na dysku aplikacjami zmienia całkowicie komfort życia człowieka. Jednak jest także sporo pułapek we wspomnianym niedopasowaniu jadłospisu, które są wynikiem błędnego przekonania dotyczącego usuwania nadprogramowych kilogramów. Często robimy to świadomie, rujnując zdrowie na własne życzenie, ale też i z „pomocą” doradców. Ekspertami są niekiedy uznawani za społeczeństwo specjaliści, czasami są nimi także nasze najbliższe osoby, które nie mają pojęcia o tym, w jaki sposób funkcjonuje nasze ciało i psychika. Social media dały konsumentom możliwość zaangażowania się w interakcje międzyludzkie za pomocą telefonu, tabletu czy komputera. Często dokonujemy wyborów konsumenckich nie tylko na podstawie opinii innych użytkowników portali społecznościowych, ale również przez pryzmat sprytnie działających firm, które potrafią świetnie operować marketingiem w social media.

Nasze życie w mediach społecznościowych może być w różnym stopniu uzależnione od wyborów konsumenckich nie tylko najbliższych zalogowanych w sieci, ale również od opinii naszych idoli. Social Media są świetnym, łatwym w obsłudze komunikatorem, ale i również narzędziem do pracy. Jest jednak też ich mroczna strona. Anonimowość, niezweryfikowane badaniami porady i presja ze strony użytkowników mediów społecznościowych może doprowadzić nie tylko do obniżenia nastroju czy depresji, ale również poważnych zaburzeń odżywiania związanymi z całkowitym wyniszczeniem organizmu. Same media społecznościowe nie muszą być niebezpieczeństwem, mogą być jednak dodatkowym, pogłębiającym problem narzędziem. Kult idealnego wyglądu świetnie obrazuje aplikacja Instagram. Kultura narcyzmu zalewa odbiorcę już na starcie, po zalogowaniu się. Idealne zdjęcia jedzenia czy szczęśliwych osób w dobitny sposób motywują do zmiany sposobu myślenia, do pewnej refleksji nad swoim dotychczasowym życiem.

Jedna z obserwatorek wysłała mi niedawno takiego maila (tekst oryginalny):

Dzień dobry, Na Pana stronę na Facebooku trafiłam zupełnie przez przypadek i zaczęłam ją przeglądać z zainteresowaniem. Postanowiłam napisać do Pana i zwrócić się z pytaniem: swoją kurację odchudzającą zakończyłam ponad rok temu. Podjęłam się jej ze względu na moją niedoczynność tarczycy i Hashimoto, z którymi zmagam się od kilku lat, a która zaczęła doskwierać mi

w codziennym życiu i funkcjonowaniu, dając m. in. uczucie, zmęczenia, zadyszkę, brak chęci do wszelkiej aktywności, anemię. Brak zrozumienia przez lekarza prowadzącego i pokierowania mnie we właściwym kierunku oraz wiele nieudanych prób odchudzania, które zawsze kończyły się efektem jojo i powrotem do dawnych nawyków- złych i chęcią zmiany na lepsze samopoczucie, poszukałam pomocy u specjalisty dietetyka. Kuracja przebiegła bez problemów i z fantastycznym rezultatem. Waga i figura są idealne. Nauczyłam się zdrowo jeść, zniknęły wszystkie objawy, o których wspomniałam wyżej. Odzyskałam chęć do życia. Nie obyło się bez wykluczeń w diecie, ale wiem, że dzięki nim odzyskałam zdrowie. Nie przeszkadza mi jedzenie co 3 h, chociaż nie zawsze się udaje. Nie są mi obce zasady zdrowego odżywiania. Jem zdrowo i nauczyłam się wybierać wartościowe, zdrowe produkty. U mnie niestety w tym wszystkim, co dobre, pojawiło się coś, czego się nie spodziewałam. Pojawiło się np. przejedzenie, lęk przed przytyciem. Kiedy pozwalałam sobie np. na coś słodkiego pojawiają się wyrzuty sumienia i zbijanie kalorii aktywnością fizyczną. Pojawił się jadłowstręt, odruch wymiotny. Przygotowując posiłki zaczęłam najadać się ich widokiem. Produkty, które lubię, zaczęły wzbudzać u mnie wstręt. Im niższa waga u mnie, tym czuję się bezpieczniej. Jak podchodzi nieznacznie do góry, pojawia się lęk i chęć jej zbiccia. Jedzenie zaczęło mnie przytłaczać.

Nie jem niczego, od innych, nad czym nie mam kontroli. Myślę o jedzeniu. Robię sobie sama jadłospisy, aby nie zjeść ani za mało, ani za dużo kalorii. Jest wyliczony, co daje mi poczucie bezpieczeństwa. W jakiś sposób to mnie jednak przytłacza, ogranicza. Jem na siłę- sama potrafię zrobić sobie - wyliczyć za duża porcje. Jem na siłę bo nie lubię wyrzucać jedzenia. Strach przed przytyciem jest - stał się duży. Pojawiła się samokontrola, a żeby ograniczyć czasami głód, zaczęłam żuć gumę. Im mniejsze porcje, tym łatwiej mi je jeść. Jadłospisy mają wyliczone węglowodany: chleb, ryż, kasza, makaron. Oliwa też ma tą samą gramaturę. Reszta produktów dopasowana do węglowodanów. Stałam się niewolnikiem własnych kartek. Dużo myślę o jedzeniu i muszę mieć w domu jego zapas, bo jak czegoś nie mam, to jestem niespokojna i nerwowa. Może na moim przypadku uda się coś napisać Panu w e-booku i pomoże to innym ustrzec się przed tym, co stało się ze mną. Nie wiem, jak sobie poradzić, aby zacząć jeść bez obaw, że przytyje i aby nie liczyć kalorii. Czy powinnam wrócić do mojego dietetyka czy już szukać pomocy gdzie indziej. Pozdrawiam serdecznie.

Takich wiadomości otrzymuję znacznie więcej. Ciężko ocenić specyficzne grupy, które charakteryzuje opisany problem. Spektrum przypadków jest wręcz ogromne. Są to często osoby, które chcą wyglądać jak najbardziej popularni Influencerzy w Social Media. Bywają także osoby, które z innych zachowań autoagresywnych (np. samookaleczanie

się, uzależnienia) zmieniają źródło bólu na te związane z jedzeniem (np. bulimia). Jest też obszerna grupa ludzi, która ma za sobą w pewnym sensie „udaną” próbę zrzucenia zbędnych kilogramów. Nie bez powodu słowo udaną wstawiłem w cudzysłów.

Pewnego dnia trafiła do mojego gabinetu Judyta. Przemiła, uśmiechnięta dziewczyna, która, jak się jej wtedy wydawało, przyszła zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Z przebiegu rozmowy okazało się, że kobieta ma już za sobą efektowną próbę odchudzania - udało jej się schudnąć 35 kg. Wszystko zrobiła jedząc mało i uczęszczając praktycznie codziennie na siłownię. Zajęło jej to rok. Niestety mimo tak ogromnego spadku wagi, nadal odczuwa niesamowitą presję. Wążąc bowiem tyle, ile zawsze chciała, nie potrafi uwolnić się od nieustannego liczenia kilokalorii. Dodatkowo problematyczne staje się wyraźne zawężenie grupy produktów. Nie było mowy o węglowodanach prostych, powoli ograniczała także złożone. Odstawiła owoce i nabiał. Każde spotkanie towarzyskie, związane z jedzeniem, było bardzo stresujące.

Nawyk codziennego chodzenia na zajęcia grupowe przy niskiej podaży kilokalorii również pozostał. Judyta nie potrafi powiedzieć stop. Kiedy zapytałem o dzień, w którym nie mogła się pojawić na siłowni, z przyczyn niezależnych od Judyty, powiedziała, że czuła ogromny dyskomfort psychiczny.

Nie mam w zwyczaju "rzucać jednostkami chorobowymi" na pierwszych konsultacjach. Z opisu i zachowania mojej klientki cały problem przypominał jednak pierwsze kroki do ortoreksji.

Ortoreksja jest pewnego rodzaju obsesją dotyczącą zdrowego stylu odżywiania się, o'podłożu psychicznym. Początek bywa bardzo niewinny, ot zwykła chęć poprawy swojej diety. Charakteryzuje się większością tym samym, czyli eliminuje się powszechnie znane błędy żywieniowe, niepozwalające zrzucić nadprogramowych kilogramów i nie sprzyjające dobremu samopoczuciu. Problem w przypadku owej jednostki chorobowej jest o tyle skomplikowany, gdyż ciężko jest w początkowych stadiach jej rozwoju zarejestrować właśnie załazek Orthorexia Nervosa. Część społeczeństwa, która myśli o idealnej sylwetce próbuje wdrażać pewne, niekiedy restrykcyjne schematy żywieniowe. Produkty są ograniczane, następnie bardzo stopniowo eliminowane, w zależności od preferencji oraz informacji uzyskanych w Internecie. Mody żywieniowe oraz nowinki dietetyczne nie pomagają w ustaleniu hierarchii i dojść może do sytuacji, w której chora osoba oceni, iż jedynie woda, co warto podkreślić, sprawdzona, z dobrego źródła jest jedynym godnym polecenia produktem w zmianie nawyków żywieniowych. Osoba borykająca się z problemem ortoreksji w pewnym momencie swojego życia może czuć się niezrozumiana, wyobcowana. Doprowadzić to może do poczucia alienacji, co jest wynikiem ograniczenia lub niekiedy zerwania kontaktu z bliskimi osobami.

Moja strategia

Na kolejnym spotkaniu zapytałem Judytę o cel. Czy ten cel, który podkreśliła na pierwszym spotkaniu jest nadal priorytetem naszych spotkań? Poprosiłem, aby wybiegła na moment myślami w przyszłość i wyobraziła sobie moment, w którym waży 5 kg mniej i je "wreszcie" tylko zdrowo. Ma nad wszystkim kontrolę i zdrowe jedzenie nie przypomina obsesji. Czy wtedy nadal chodzi na siłownię? Czy wtedy nadal panicznie boi się jeść? Czy nadal ma tylko wyznaczoną grupę produktów, po którą sięga najchętniej?

Nie, chyba nie jest to mój cel.

Jak sądzisz, jakie jest zatem nasze główne założenie współpracy?

Nie wiem, chyba potrzebuję Twojej pomocy w uleczeniu głowy.

Uleczenie głowy? Masz na myśli przebudowanie Twojego podejścia do jedzenia?

Chyba tak...

Pomogę Ci ustawić ten cel na nowo, jeśli tylko się na to zgodzisz. Chciałbym, żeby naszym głównym celem konsultacji było uwolnienie od obsesyjnego myślenia na temat wagi, jedzenia i przeszłości związanej z otyłością*. Rozumiem, że bardzo boisz się wrócić do otyłości, ale z mądrą strategią nie będzie takiej możliwości.

Ufam, wchodzę w to.

Napisałem wcześniej, że daleko mi do stawiania diagnozy. Moje przypuszczenia w przypadku pierwszych spotkań mogą nie być trafne. Pomyślałem jednak, że przypominać to może symptomy anoreksji, a pilnowanie jedzenia mogło tu być dodatkiem. Bardzo ważne było dla mnie nakłonienie Judyty do podjęcia współpracy z psychoterapeutą. Chciałem żebyśmy konkretnie postawili cel; mieliśmy mu się przyjrzeć i poznać jego mocne i słabe strony. Chciałem w ten sposób wzmocnić Judyty motywację, poczucie własnej skuteczności. Rozłożyliśmy zatem obecną sytuację na czynniki pierwsze. Poprosiłem moją klientkę o stworzenie listy argumentów za i przeciw danego stanu fizycznego i psychicznego.

Lista za: [5]

- Mam kontrolę nad tym czy przytyję choć nie udaje mi się schudnąć.
- Niejednokrotnie spotykam się z podziwem ze strony innych osób. Jestem chwalona, że udało mi się schudnąć i mało tego - udaje mi się to utrzymać
- Potrafię sobie poradzić z głodem. Umiem nim wręcz zarządzać
- Wydaje mi się, że czuję się ciągle lekko
- Nie tyję

Lista przeciw:

- Ciągle o tym myślę
- Mąż ciągle się ze mną kłóci przez mój wieczny reżim
- Czuję się momentami osłabiona
- Boję się, co będzie po... (to okazało się przełomowe)

Judyta bardzo bała się, że będę próbował zaburzyć jej cały rozkład tygodnia pod kątem ćwiczeń i jedzenia. Nie miałem takiego zamiaru. Chciałem z moją klientką jednak ponedocjować. Ponieważ bardzo zależało jej na odbudowaniu relacji z partnerem, to zaproponowałem kompromis w kontekście aktywności. Moją propozycją był układ treningów na początek tylko w dni pracujące (od poniedziałku do piątku). W weekend miała do dyspozycji spacer z mężem i dziećmi. Obawiała się, że może to nie być ta aktywność, która spowoduje, że nie przytyje, ale zgodziła się. Na granicy tak poważnych zaburzeń odżywiania zawsze proszę o psychoterapię. W połączeniu z naszymi spotkaniami odkryliśmy niesamowitą kolejną odsłonę zaburzeń odżywiania. Okazało się, że Judyta po części nie do końca świadomie pisząc w ćwiczeniu dotyczącym argumentów „boję się, co będzie po” potwierdziła moje wcześniejsze przypuszczenia.

Często bywa tak, że za okładką załóżka choroby i przyzwyczajęń, skrywa się też bojaźń przed „normalnością”. Judyta po pewnym czasie powiedziała mi, że bardzo boi się wrócić po tym czasie do życia bez liczenia kilokalorii, bez wiecznego analizowania, co zjem kiedy zjem.

W tym miejscu zaproponowałem Judycie znane Ci z poprzedniego rozdziału ćwiczenie CUD. Tym razem go jednak zmodyfikowałem:

Co by się zmieniło, gdybyś obudziła się jutro rano bez analizowania, co jesz, o której idziesz na siłownię i jak wymigać się z jedzenia tego, co jedzą pozostali członkowie rodziny? Bez zbędnego wpatrywania się w kalendarz, kiedy są imprezy okolicznościowe, które nie będą sprzyjać Twoim planom?

Nie potrafię sobie tego wyobrazić, dziwne uczucie. Nigdy nawet o tym nie pomyślałam. Myślę, że byłabym szczęśliwa. Na pewno zaproponowałabym mężowi wspólne śniadanie, bez analizowania co jemy – to rodzina decyduje. Cztałabym się spokojniejsza, o wiele. To bym zrobiła na sam początek, za dużo myśli w mojej głowie na ten moment pulsuje.

Jak zatem sądzisz? Co by pozostało bez zmian?

Na pewno chciałabym dalej chodzić na siłownię, przynajmniej na zajęcia grupowe dwarazyw tygodniu. Ja serio się po nich czuję świetnie. Nie chciałabym się na pewno też obżerać czymkolwiek.

Co stanowi największy problem, żeby połączyć te dwie wymienione wizje?

Mój strach.

Jak sądzisz? Czy to, co aktualnie robisz, może pomóc Ci pokonać strach?

Nie pomoże, ale nie wystawia na przepaść. Czuję strach, ale mniejszy niż gdybym musiała spróbować. Ten stan w sumie nie pomaga w żaden sposób poradzić sobie z problemem tylko narzuca pewne ramy, w których muszę tkwić.

Co Twoim zdaniem musiałabyś zrobić, żeby choć trochę zbliżyć się do scenariusza z cudem?

Dalej z Tobą współpracować, wierzyć w to, że obrałam dobry kierunek. Wykonać pierwszy krok, który mnie przeraża, ale chcę to zrobić. Po to tu jestem.

To dało większą przestrzeń do współpracy, Judyta poczuła, jakby odsunęła się na chwilę od aktualnego stanu rzeczy, spojrzała na ten problem jako osoba trzecia. Wykonanie pierwszego kroku, o którym wspomniała już się pojawiło. Kobieta przecież zamiast tkwić w niszczących ją przekonaniach, udała się do mnie po pomoc. To również podkreśliłem, aby ukazać mojej klientce, że wykonała olbrzymi krok w stronę poczucia własnej skuteczności. Judyta nawet na chwilę nie próbowała wybiec myślami w przyszłość. Ocenic, jak będzie wyglądać jej życie za miesiąc, rok. Próbowała jedynie ocenić trudność zbliżającego się spotkania w kontekście jej odchudzania.

Czasem wydawać się może, że prowadzę dość kontrowersyjne metody pracy. Bywa, że chcę wystawiać zbudowaną strefę bezpieczeństwa na próbę. Nie boję się podjąć takiego ryzyka, bo po pierwsze zdaję sobie sprawę ze swoich kompetencji (niektórych aspektów życia nie poruszam - od tego jest psychoterapia), po drugie wszystko wykonuję w zgodzie z własnymi przekonaniami. Dlatego też po kilku tygodniach współpracy poprosiłem Judytę o podjęcie próby. Umówiliśmy się, że zje w moim gabinecie batonik. Miała się skupić na jego konsystencji, smaku i zapachu. Na chwilę stałem się ankieterem i przedstawicielem firmy produkującej owe batoniki i poprosiłem o wystawienie w skali 1-5 ocen w każdym z wymienionych aspektów. Następnie poprosiłem ją o przelanie na kartkę pierwszych myśli, jakie przychodzą jej do głowy po zjedzeniu batonika.

- Co Ty zrobiłaś idiotko?
- Nie jest w sumie źle, jeszcze o tym nie myślę
- Zjadłam batona pierwszy raz od 2 lat
- Co się stanie za kilka godzin?
- Zawiodłam się na sobie
- To wszystko jest przecież po coś
- Chcę się pozbyć problemu
- Chcę wyzdrowieć
- Muszę zaufać temu procesowi

Powiedziałem Judycie, że rozumiem, że może czuć ogromny dyskomfort. Rozumiem też, że na ten moment może czuć się bezpiecznie. Jednak poprosiłem ją o napisanie do mnie wieczorem maila z kolejnymi refleksjami. O to co napisała (tekst oryginalny):

Bartku, nie jest w sumie źle. Powiedziałam o wszystkim mężowi. Najpierw śmiał się, że jesteś jedyną osobą, która namówiła mnie na słodycz, ale bardzo się cieszy. Kołatają się myśli w postaci - Ty grubasie, Ty idiotko. Próbuje je za Twoją poradą wygaszać, po prostu się z nimi nie utożsamiać. Będzie ciężko bo czuję to. Boję się zjeść kolację, ale obiecałam sobie, że to zrobię.

Judyta czuła też, że dopóki mamy konsultacje, to także jest jej różnie. Te spotkania w pewnym momencie były celowo rozkładane rzadziej w czasie. To też miało „wystawiać na próbę” moją klientkę. Prosiłem jednak o telefon, gdy tylko poczuje, że może być źle. Kobietapo roku współpracy zauważyła kolosalny efekt w swoim życiu. Istotne piętno na całym procesie odbiła też psychoterapia. O to Judyta podczas zakupów przestała skrupulatnie czytać etykiety produktów, a z wagi łazienkowej wyjęła baterie.

To przykład historii jednej z wielu. Aby opisać wszystkie nasze rozmowy musiałbym poświęcić tej współpracy oddzielny ebook. Wierzę jednak, że choć trochę naświetli Ci problem z jakim borykała się moja klientka oraz kierunek jakim warto pójść.

Ja też tu jestem - zwróci ktoś na mnie uwagę?

Listopadowe popołudnie, moją ulubioną kilkunastominutową poobiednią drzemkę przerywa dźwięk telefonu. Usłyszałem głos zrozpaczonej matki, która na wstępie rozmowy prosi mnie o pomoc.

Dzwonię w imieniu córki, która notorycznie od kilku lat się odchudza. Ma aktualnie 18 lat, ale od 15 roku życia liczy kalorie i wygląda powoli jak przysłowiowy patyk. Na początku było bardzo niewinnie, obiad bez ziemniaków, pomidorowa z jogurtem nie śmietaną. Nie jadła mięsa, a na widok chleba robiła krzywą minę. Nigdy nie miała problemu z jedzeniem słodczy, ale i to stawało się kłopotem. Co najlepsze zaczęłam jej kupować ich znacznie więcej, czułam, że próbuję jej te słodczy wciskać na siłę - córka miała do mnie o to dużo pretensji.

W jaki sposób mógłbym pomóc córce?

Córka śledzi Pana w Internecie. W pewnym momencie uznała, że niewinne liczenie kalorii stało się problemem - nie umie powiedzieć sobie STOP. Jej obietnice, nasze rozmowy i przy okazji kłótnie nic nie dają - nawet gdy chce coś z tym zrobić, to po prostu się boi przestać."

Jakiej pomocy córka ode mnie oczekuje?

Chciała pomocy dietetyka.

Czy rozpiska dietetyczna cokolwiek zmieni wg Pani?

Według mnie nie. Pomoc psychodietetyczna, psychologiczna na pewno tak.

Podejrzewam, że córka może znać tabele kaloryczne lepiej niż ja. Rozpiska dietetyczna bynajmniej tu nie pomoże.

Tak, córka często tworzyła sama dla siebie jadłospis, obiecywała jeść więcej - założyła, że dziennie zje 2000 kcal, nie umiała przekroczyć 1400 kcal. Tu chyba wcale nie chodzi o kalorie?.

Być może ma Pani rację, jednak może chodzić i o kalorie i o obawę z nimi związaną. Kiedy ten problem zaczął się pojawiać?

Rozmawiając z Panem, dochodzę do wniosku, że nie powiedziałam najważniejszej rzeczy. Ten problem faktycznie zaczął nabierać na sile w momencie, kiedy pojawiło się drugie dziecko. Córka była ta wychuchana, odchowana, no oczko w głowie. Siłą rzeczy po prostu musiało się to pozmieniać, ale najwyraźniej ona tego nie zaakceptowała. Rzeczywiście przypominam sobie

właśnie ten okres jako czas, w którym to wszystko się zaczęło. To właśnie wtedy wymyślała po raz pierwszy dietę mimo, że zawsze była szczupła.

Czy możemy mieć tu problem z atrakcyjnością? Z niską samooceną?

Raczej nie, córka zawsze miała wiele koleżanek i kolegów – nie narzekała na brak zainteresowania ze strony rówieśników. Stosy walentynek, liścików – to nie ten trop. O co tu może chodzić?

Po kilkunastu minutach rozmowy doszedłem do pewnych refleksji. Być może Ania jako jedynaczka przyzwyczaiła się do skupiania uwagi rodziców właśnie na jej osobie. Z rozmowy z matką wynikało, że nigdy nie było problemu z komunikacją na poziomie związku córka – rodzice. Wszystko zmieniło się w momencie pojawienia się młodszego braciszka. Wcześniak był bardzo absorbujący, rodzice mieli mnóstwo stresu. Dla Ani był to potężny cios. Nagle z księżniczki Tatusia i oczka w głowie Mamy w jej obrazie rodziny „zeszła na drugi plan”. Nie mogła mieć już wszystkiego na zawołanie ot tak. Czuła się jakby stała w kolejce, czekała na swoje 5 minut. Rodzice nie mieli pojęcia o przekonaniach Anny. Mama Ani zadzwoniła do mnie po raz kolejny prosząc o spotkanie. Nie powiedziałami jednak, że jest źle. Powiedziała, że widzi ogromną różnicę po wykonaniu tego, co jej przekazałem. Jednak rano wychodząc do pracy zauważyła na lodówce karteczkę, którą napisała córka będąca już w szkole: "Umów mnie do tego Psychodietetyka"

Spotkanie z Anią w gabinecie

Czułem u Ani lekkie zdenerwowanie. Chciała coś z siebie wyrzucić, a wyszło to w trakcie naszej rozmowy.

Nie mówiłam mamie wszystkiego. To znaczy ma rację i wiem o tym, ale ja mam napady obżarstwa. Wiecznie analizuje co jem i liczę te kalorie. Naprawdę wiem wszystko, co wcale mi nie pomaga. Czasami jednak, gdy Tata jest w pracy, a Mama jest z młodszym braciszkiem na dole, to siedzę w swoim pokoju i wtedy jem. Wtedy też następuje ta gonitwa myśli. Ale raz zdarzyło mi się już zwymiotować po takim napadzie. To było raz, ale miałam cholerne wyrzuty sumienia. Chcę to zastopować, bo wiem, że doprowadzi mnie to do bulimii. Teraz jest dobry moment, za kilka miesięcy rozpoczynam studia w innym mieście. Będę mieć pole do popisu, gdy będę sama.

Co w takiej sytuacji możemy zrobić?

Jak zwykle najlepszym rozwiązaniem zdaje się być psychoterapia. Jako specjalista zajmujący się psychodietetyką i psychologią odchudzania działam w sposób, który w racjonalny sposób wyjaśni przyczynę problemu. Tak również zrobiłem w przypadku Ani. Czy rozpiska dietetyczna jest w stanie pomóc dziewczynie? W mojej opinii w żadnym wypadku. Bogatszy w doświadczenie wiem, że Anna w skrupulatny sposób

obliczyć może co do kilokalorii każdy posiłek jaki rozpisze dietetyk. Bywały sytuacje, w których rodzice prosili w tajemnicy przed córką o zwiększenie ilości kilokalorii w rozpisce twierdząc, że to będzie idealny sposób na przywrócenie normalności, nic bardziej mylnego. Zdobyte zaufanie na pierwszej konsultacji może być w mocny sposób naruszone, lub co gorsza - pogniecione i wyrzucone do kosza. Jeśli klientka zgadza się na wprowadzenie większej ilości kilokalorii lecz na pośrednio jej warunkach - dotrzymuję słowa.

Dodatkowo skupiamy się na procesie akceptacji całej sytuacji, co może być dość intrygujące, a jednak bardzo pomocne - moja klientka nigdy nie zdobyła się na odwagę i nie porozmawiała z jej perspektywy o „odrzuconiu”.

Poprosiłem Anię o opisanie, kiedy dokładnie problem liczenia kilokalorii pojawił się w jej życiu.

Zaczęło się to mniej więcej dwa lata temu. Wtedy zaczęłam porównywać się do dziewczyn, które śledzę w mediach społecznościowych. To było niewinne, jakieś tam usunięcie ziemniaczka, a to bułki i rzecz jasna słodyczy. Wtedy też miałam wrażenie, że rodzice przestali się w ogóle mną interesować. Nawet jak nie jadłam śniadań, to zaabsorbowani młodszym nowonarodzonym bratem po prostu to olewali - kiedyś by to nie przeszło. Noi poczułam wtedy, że tracę jakąś część życia, że nie należę tylko do mnie - to głupie, wiem, ale wtedy tak czułam. Teraz razem z psychoterapeutką (chodzę na terapię) ustalamy pewne fakty. Zrozumiałam też dzięki Pana rozmowę z mamą, że tu wcale nie chodzi o jakąś dietę. Boje się po prostu, że sama sobie nie poradzę. Psychoterapeutka też powiedziała, że zaleca konsultację u psychodietetyka.

W sytuacjach głodówek, wymiotów, czy związanego z tym wyjąłowienia organizmu zawsze sugeruję badania. Warta jest przedyskutowania również analiza skóry, włosów, czy paznokci. Jeśli problem dotyczy płci żeńskiej, to pytam także o regularność miesięczek. W przypadku Ani wymioty okazały się być jednorazową sytuacją. Od dawna jednak myślała o kompleksowych badaniach.

Zapytałem Anię wprost:

Jak czułabyś się, gdybyś przytyła za tydzień kilogram. Co byś zrobiła? Interweniowałabyś? Wprowadziłabyś restrykcyjną dietę?

Mam 18 lat, a będąc tu na kolejnej konsultacji dociera do mnie, że zachowuję się jakbym miała lat 15. Początkowo było to niewinne i skupiało się faktycznie na tym, aby być atrakcyjniejszą. Ale w zasadzie jeśli chodzi o moją akceptację siebie, to naprawdę nie jest źle. Zrozumiałam, że przez takie wybryki chciałam zyskać uwagę innych dzięki ograniczeniu pokarmów. Dużo przez ten czas rozmawiamy i dużo się wyjaśniło. Nic by się nie stało, bo dużo czytam na forach internetowych

historii, które mnie wręcz paraliżują. Na szczęściemama w odpowiednim momencie zareagowała. Tak jak rozmawialiśmy na jednej z konsultacji - to przecież dowód na to, że mnie kocha i się o mnie martwi.

Kluczowym momentem było zrozumienie u Ani błędnego koła, w jakim istniała. Niepozorne zwracanie na siebie uwagi, poprzez ograniczenia żywieniowe przeistoczyło się w trudną do okiełznania obsesję restrykcji i liczenia kilokalorii. Ania trafiła na świetnego psychoterapeutę, z którym pracowała nad akceptacją siebie. Podczas kolejnych naszych spotkań okazało się także, że Ania myślała, że rodzice "specjalnie" wysłał ją na studia, aby przypadkiem nie krzątała się po mieszkaniu, zwłaszcza, że jest już bardzo mało miejsca. To były skrajne emocje, które miały wspólny mianownik: strach przed porzuceniem.

O historiach, w których próbujemy zwrócić na siebie uwagę jedzeniem (lub niejedzeniem) mógłbym napisać oddzielny ebook. Abstrahując od przykładów dość ekstremalnych, w których cierpi nie tylko psychika ale i ciało - przyjrzyjmy się temu zagadnieniu w bardziej przyjazny i humorystyczny sposób. Nie sposób zliczyć, ile razy nasze babcie i mamy próbująwyrazić jedzeniem uczucia, jakimi nas darzą. W relacji wnuk-babcia nie zmienia się chęć obdarowywania słodkim ciachem przy każdej nadarzającej się okazji. Jestem tego świetnym przykładem. Odwiedzając babcię w wieku 31 lat nadal z uporem maniaka odmawiać muszę sytego obiadu, który jest preludium do kawki w towarzystwie przesłodkiego ciacha.

Jest spora ilość rodzin, w których nie mówi się zbyt często słowa Kocham, kłótnie, czy sprzeczki nie kończą się przeprosinami i przytuleniem, a jednak nie przeszkadza to w uczuciach i zakopywaniu wojennych toporów. Wręcza się kwiaty, kupuje ulubione czekoladki, czy przygotowuje ulubiony posiłek. Wszystko po to, by zamiast "kocham" okazać konkretnym gestem „Jesteś dla mnie ważny, pamiętam o Twoich potrzebach, więc przygotowałam Twój ulubiony posiłek, Kocham Cię”. Z drugiej zaś strony mamy w rodzinie ciocie, które robią najlepsze sałatki jarzynowe na święta, babcie, z których rąk powstają najpyszniejsze serniki i mamy, na których śledzie czekamy cały rok. Jeśli mielibyśmy ocenić w kontekście teorii psychologicznych, jaką jedzenie odgrywa ważną rolę w naszym życiu, przyjrzyjmy się piramidzie Masłowa, którą stworzył w celu ukazania hierarchii, z jaką jednostka zmierza się każdego dnia.

Piramida hierarchii potrzeb Masłowa

Potrzeby fizjologiczne - głód emocjonalny oraz fizjologiczny jako pierwsze przychodzą na myśl. Są potrzebne jednostce do przetrwania. [6]

Potrzeby bezpieczeństwa - przyjrzyj się przez chwilę dzisiejszym czasom. Wiele osób emanuje silną potrzebą bezpieczeństwa. Faszering się informacjami odnośnie aktualnej sytuacji na świecie, w ferworze stresu sięgamy po jedzenie. To daje po części

chwilowe bezpieczeństwo. W przypadku narodowej kwarantanny również myślisz o swoim bezpieczeństwie w kontekście zapasów jedzenia.

Potrzeby miłości i przynależności - wspomniane już nieumiejętne okazywanie uczuć zastąpione może być jedzeniem. Dziękuję Ci, więc wręczam Tobie znane z nazwy czekoladki, "które wyrażą więcej, niż tysiąc słów". Chcę wyznać Ci miłość, więc zabieram Cię na kolację. Takie potrzeby również spełnią wspólne posiłki w gronie najbliższych. [7]

Potrzeby szacunku - czasem fajnie jest zjeść coś innego. Czujemy się po prostu lepiej, gdy zjemy drogi posiłek w prestiżowej restauracji. Mamy ciekawe życie, jesteśmy w stanie zapewnić sobie wyjście na sushi, zamiast jeść kanapki w domu. To daje potrzebę uznania.

Potrzeby samorealizacji - ja nie zrobię tej bezglutenowej, pozbawionej laktozy tarty na mące kokosowej z polewą karmelowo-miętową? No to potrzymaj piwo bezalkoholowe!

Koleżanka szefowa to nie koleżanka

Ten wątek chciałbym poświęcić tematowi wyjścia z szeregu. Niejednokrotnie miałem przyjemność współpracować z osobami, którym aspiracji można naprawdę pozazdrościć. Istnieje jedynie mały problem, który bynajmniej nie ułatwia uzyskania upragnionych rezultatów. Mowa tu o lęku przed oceną i opisanym już w tym e-booku przekonaniu „nie należy mi się”.

Mechanizmy obronne ujawniają się często w najmniej oczekiwanych sytuacjach, taką może być między innymi banalna na pozór chęć schudnięcia. Jedną z moich klientek bardzo bała się linczu ze strony rodziny, jaki czekać ją będzie w momencie, gdy wyjdzie przed szereg w związku ze zmianą dotychczasowych rytuałów żywieniowych. Bardzo bała się tego, co powie szwagierka, która ma za sobą nieudane próby odchudzania, a temat "dieta" działa na nią niczym płachta na byka. Chęć upragnionej zmiany jest słabsza od strachu przed krytyką.

Istnieją w życiu sytuacje, które całkowicie mogą zrujnować mocno ugruntowane w czasie przyjaźnie. Przykładem najlepiej obrazującym taką sytuację jest historia pani Jadwigi, która zgłosiła się do mnie o pomoc w walce z zajądaniem emocji. W takich sytuacjach nie jest dopuszczalne wprowadzenie suchych technik mających na celu zatuszowanie choćby często spotykanego zajądania stresu. Kilka konsultacji, trochę ćwiczeń, wdrożenie ich w życie i powodzenia. To nie byłoby nawet plastrem położonym na świeżą ranę, a raczej posypaniem jej solą. Dużą uwagę skupiliśmy zatem przyczynie problemu, gdzie leżało jego źródło?

Zacznijmy jednak od początku...

Pani Jadwiga pracowała w hurtowni zajmującej się szyciem odzieży. Do jej, oraz kilkunastu innych pracowników obowiązków należało tworzenie ubrań z przygotowanych materiałów. To stało się rutyną dnia codziennego. Wspólne tematy przy długich godzinach pracy powodowały, że pracownicy stworzyli w niej świetną atmosferę. Moja klientka siedziała przy biurku z maszyną, które oddzielone jest metr od kolejnego stanowiska, które zajmowała najlepsza koleżanka z pracy. Kobiety wiedziały o sobie wszystko oprócz jednej małej tajemnicy, która za chwilę miała ujrzeć światło dzienne. Dyrektor po wieloletniej współpracy z moją klientką postanowił dać jej awans. Kobieta miała stać się nagle koordynatorem hali i odpowiadać za dokończenie produktów na czas. Do jej zadań należała także kwestia zamówień i negocjacji cenowych z firmami dostarczającymi materiały. Odpowiedzialne stanowisko dla ambitnej osoby, którą zżerał lęk od środka. Pracownica ani trochę nie cieszyła się z propozycji awansu, bo czuła jak zareagować może na to najlepsza koleżanka. Innego zdania był jednak mąż Pani Jadwigi, który wręcz wściekł się, że może z tak dobrej propozycji zrezygnować.

Nadszedł dzień, w którym ogłoszono w firmie awans kobiety. Po oklaskach i gratulacjach pani Jadwiga w moment podbiegła do sąsiadki ze stanowiska pracowniczego i podkreśliła, że nie zmieni to w żaden sposób ich relacji. Zmieniło ją jednak podejście najlepszej koleżanki. Postawiła mocno wyczuwalną granicę, której nie chciała przekroczyć. Zazdrość i irytacja była silniejsza od dotychczasowej sympatii. Pani Jadwiga wykonywała jedynie swoje obowiązki, dodatkowo zawsze przymykając oko na fakt, że pracownicy czasowo nie potrafią skończyć na czas wyznaczonego projektu.

Nie potrafiła sobie poradzić z emocjami, jakie towarzyszyły jej każdego dnia po skończonej pracy. W zakładzie robiła dobrą minę do złej gry, podchodząc do tego w taki sposób, jaki nakazuje dyrekcja. Nie rozumiała także postawy koleżanki, wobec której nigdy nie zachowała się w sposób jej uwłaczający.

Gdyby sytuacja była odwrotna, to oczywiście wszystko by było świetnie. Ja natomiast muszę udawać, że mnie to nie rusza. Muszę udawać, że nie zauważam, kiedy wchodzę do hali i słyszę jak przerywają rozmowy. Jestem przekonana, że obsmarowali mnie już niejednokrotnie. Nie zmienia to faktu, że i tak jem beznadziejnie. Dlatego tu jestem. Mąż by mnie chyba udusił, gdyby dowiedział się, że przychodzę do psychodietetyka. – wspominała pani Jadwiga.

To była rodzina o nie tak pożądanym, jak jeszcze kiedyś, podziale ról. Mąż pracował, więc pozwalał sobie na odpoczynek niekoniecznie w obecności żony. Zazwyczaj kończyło się to wyjazdami z kolegą na ryby. Kiedy Pani Jadwiga, któregoś dnia, gdy dzieci dorosły, oznajmiła, że chce pracować przez kilkanaście dni, było bardzo nerwowo w relacji małżeńskiej. Partner mojej klientki nauczony, że to on zarabia na rodzinę i to jest w jego obowiązku, aby ją utrzymać, nie potrafił zaakceptować nowego układu w rodzinie. Po czasie jednak ustąpił. Średnio radził sobie z wyrażaniem swoich emocji, a gdy żona awansowała, nie umiał obdarować jej bezpieczeństwem, zrozumieniem i chęcią wysłuchania. Pani Jadwiga nie wiedziała, w jaki sposób radzić sobie z codziennym mocno doskwierającym problemem. Ujście emocji odnalazła w jedzeniu.

Ta historia sporo wniosła w moje życie prywatne. Ponownie przypomniła mi o dystansowaniu się do tego, co nasz umysł wypłuwa. Utwierdziła w przekonaniu, że jesteśmy więźniami niechcianych skojarzeń, lęków i niszczących nas myśli. Zaszczepieni oceną każdego zdarzenia krytycznie patrząc na siebie boimy się wyjścia przed szereg. Nikt nie jest w stanie nas zniszczyć bardziej, niż my sami siebie. Jedną z naszych największych misji w życiu wydaje się być obserwowanie myśli, nie patrzenie z ich perspektywy. Porównałbym to do ulubionej piekarni, która podsycza zapachem Twoje komórki węchowe, zapraszając po świeże, chrupiące, ciepłe jeszcze pieczywo.

Wyobraź sobie, że ten unoszący się w powietrzu zapach jest odzwierciedleniem dumy. Czujesz go, więc przychodzą Ci do głowy przeróżne skojarzenia. Od tych

przyjemnych, jak przyniesienie o świcie śpiącej jeszcze rodzinie świeżego, pysznego chleba, który za chwilę aromatem obudzi zaspane jeszcze towarzystwo, czy posmarowanie go świeżym masłem. Może jednak wytworzyć myśl: „Przytyję. Nie mogę opamiętać się, jak jem świeży chleb, więc przytyję! Zawsze już będę kluskiem, więc tym razem odpuszczam!", lub „To nie jest już ten sam chleb co dawniej, teraz to chemia!\". Patrząc przez pryzmat sytuacji Pani Jadwigi też możemy znaleźć dwie strony medalu. Gdy w powietrzu unosi się duma, to konfrontacja z przestającymi rozmawiać w jej towarzystwie pracownikami, przynosi dwa scenariusze. Negatywnym może być scenariusz o obgadywaniu, zazdrości czy nienawiści wobec nowej kierowniczki, pozytywny zaś to wiara w jej kompetencje i co za tym idzie, uznanie, że to odpowiednia osoba na tym stanowisku, a cisza pojawia się z czystego szacunku do Jadwigi. Ten schemat opisuję z uwagi na relacje mojej klientki z dotychczasową przyjaciółką. Mimo, że bardzo tego chcemy, nie jesteśmy w stanie wejść w głowę i każdą myśl naszego otoczenia. Nie potrafimy przewidzieć zachowań pozostałych pracowników, a zakładanie ich z góry, bywa bardzo destrukcyjne.

Stworzyliśmy zatem plan. Oceniliśmy najgorszy scenariusz i ruszyliśmy z jego wdrożeniem w życie. To były jego założenia:

- *Mąż ma dowiedzieć się o moich uczuciach i odczuciach*
- *Porozmawiam z szefem, który jest wyrozumiały i otwarty na zmiany. Zaproponuję mu kilka pomysłów, o których nie raz rozmawiałam z pozostałymi pracownikami. Jeden z nich to dłuższa przerwa, drugi panele dyskusyjne, w których rozmawiamy o problemach w firmie.*
- *Porozmawiam z przyjaciółką w cztery oczy poza pracą.*

Pierwsze założenie okazało się być bardzo proste. Mąż zauważył, że zarówno Pani Jadwiga, jak i dzieci, które są za tym, aby moja klientka pracowała, nie dały zbyt wielu alternatyw, jak okazanie wsparcia i zrozumienia. Kobieta postawiła wyraźne granice, mimo, że nie było jej na to psychicznie stać przez większość życia. Dużo pracowaliśmy nad asertywnością i zwykłym lubieniem siebie.

Drugie założenie było również strzałem w dziesiątkę. Pani Jadwiga odczuła, że w zakładzie pracy panuje lepsza atmosfera. Mimo wielu negatywnych odczuć miała wrażenie, że pracownicy są jej wdzięczni. Ktoś wreszcie zaczął spełniać ich oczekiwania. Do trzeciego punktu podejść było najtrudniej. Kobieta odkładała to na lepszy moment. Przeplatany wstyd, lęk i duma odzywały się w najmniej odpowiednim momencie. Pewnego popołudnia po naszej konsultacji Pani Jadwiga zdecydowała się jednak zadzwonić do przyjaciółki i najzwyczajniej w świecie powiedzieć o wszystkim, co myśli. Poskutkowało to porozumieniem.

Nie mogę też przejść obojętnie wobec relacji z mężem. To również odbijało się rykoszetem na funkcjonowaniu mojej klientki. Dodatkowo Pani Jadwiga to poniekąd rozumiała, ponieważ sama pochodziła z rodziny, która takim systemem (kobieta w domu z dziećmi, mężczyzna pracuje) była nasiąknięta. To także wzbudzało w niej wyrzuty sumienia za każdym razem, kiedy myślała o pracy lub co gorsza o awansie.

W oparciu o teorię Higginsa [8] warto rozróżnić aspekt trzech struktur JA. Zaliczyć tu możemy: Ja realne, Ja idealne, Ja powinnościowe.

Konflikt ten powoduje dużą utratę zasobów psychoenergetycznych. Jeśli zasobów z kolei jest mało, w sytuacji typu „jestem głodna a w domu są słodczyce”, nie jesteśmy nawet w stanie przeciwstawić się chęci zaspokojenia głodu emocjonalnego.

Przeanalizujmy jak te 3 struktury wyglądały w przypadku mojej klientki.

Ja realne - zagubiona, pragnąca zrozumienia swoich potrzeb kobieta, która boi się zawalczyć o siebie. Nie stawiała granic i żeby uniknąć konfliktu wołała unikać wyzwań. Nie czuła się zrozumiana, nie radziła sobie przez to z emocjami, a wynikiem tej nieporadności było ich zajądanie.

Ja idealne - potrafi połączyć obowiązki zawodowe z rodzinnymi. Świetnie dba o dom, ale i perfekcyjnie dba o jakość wykonywanych usług w pracy. Pracownicy ją lubią, a szef uważa za jego prawą rękę. Oprócz równowagi w pracy i życiu prywatnym Pani Jadwiga dba o linię; zdrowo gotuje i uczęszcza na siłownię.

Ja powinnościowe - powinna przestać się wygłupiać z pracą i awansami. Diety nie udźwignie, bo nie ma na to czasu. Mąż ma rację i jej miejsce jest w domu. Po co się dodatkowo wychylać i sięgać po nowe cele zawodowe? To tylko rozjuszy współpracowników, na których zależy mi bardziej, niż na swoich aspiracjach.

Czasami za wszelką cenę próbujemy utożsamiać się z życiem innych osób. Zdarza się, że trafia na naszych idoli w Internecie. Nie znając ich życia codziennego, a widząc jedynie skrawek rzeczywistości porównujemy się do nich. W kontekście odchudzania popełniamy podobny błąd. Dobór rodzaju jedzenia, ilości kilokalorii oraz ćwiczeń jest kwestią zdecydowanie indywidualną. Bardzo często w moim gabinecie pojawiają się matki, które próbują rozdzielić czas na wychowanie dzieci, odpoczynek, pracę, pielęgnowanie małżeństwa, obowiązki domowe i restrykcyjną dietę. Twierdzą wtedy, skoro ta dziewczyna, którą obserwuje potrafi - ja też mogę. Nie zawsze jednak pokrywa się to z rzeczywistością, a życie jeszcze szybciej to weryfikuje - lekko gasząc nas zapal.

Ciepła klucha a nie facet!

Istnieje niepotwierdzone jednogłośnie społeczne przeświadczenie, że współczesny mężczyzna nie powinien zbyt często okazywać słabości, lęku czy smutku. Wzór, jakim powinien podążać, ma być nacechowany pewnością siebie, dumą i siłą nie tylko fizyczną, ale o wiele bardziej psychiczną. Ma być ostoją cokolwiek by się nie stało, a pozbawiony uczuć, w mgnieniu oka podejmować najważniejsze decyzje życia. Model ten niedościgniony dla wielu kurczy i tak nierozwiniętą często dobrze pewność siebie wśród facetów. Zgodnie z wspomnianą strukturą TRZECI JA porównujemy się do wzoru idealnego. Nietrudno się domyślić, że i w tym wypadku niektórym idzie to lepiej, niektórym gorzej a jeszcze innym udaje się robić dobrą minę do złej gry.

Michał był osobą cichą, zamkniętą w sobie, ale tylko przez kilkanaście pierwszych minut naszej konsultacji. Kiedy zauważył na moim biurku długopis z logo jednej z drużyn piłkarskich, uśmiechnął się i odparł, że również kibicuje tej drużynie. Poprosiłem mężczyznę o opowiedzenie, jak stało się, że zaczął kibicować temu klubowi i dlaczego lubi piłkę nożną. Zauważyłem, że wraz z kolejnymi wypowiedzianymi zdaniami Michał czuł się coraz lepiej, odczuł prawdopodobnie, że ma we mnie sojusznika.

W jaki sposób mogę Ci pomóc?

Tak naprawdę to sam nie wiem. Czuję, że sama dieta może niewiele pomóc dlatego skusiłem się na psychologa odchudzania. Nie potrafię poradzić sobie z moją otyłością. Nie wiem już, jak mam się za to zabrać, ale jestem mega zdeterminowany. Może zwykła rozmowa z Tobą, wygadanie się, da mi jakąś furtkę, bo na ten moment mam wrażenie, że zderzamy się ze ścianą.

Co masz na myśli?

Nie układa się od kilku miesięcy mój związek. Mam wrażenie, że popadliśmy w jakąś monotonię, że wszystko robimy oddzielnie, a każda nasza rozmowa kończy się kłótnią. Mamy malutką córeczkę, którą zacząłem opiekować się aktualnie ja. Żona podjęła się nowej pracy. Miało być odwrotnie, ale trafiła jej się okazja, której bardzo oczekiwała. Ja z kolei jako grafik komputerowy pracować mogę w domu. Mam kilka projektów, zajmuję się domem i opiekuję się małą. Jakoś to idzie. Strasznie denerwuje mnie jednak aktualna sytuacja naszego związku.

Próbowaliście terapii dla małżeństw?

Nie. Żona nie chce w ogóle o tym słyszeć. Zdaje się dlatego na Ciebie!

Rozumiem, miej Michał świadomość, że moje kompetencje mogą być niewystarczające, ale zrobię wszystko, żeby Ci pomóc. Opowiesz coś więcej o swoich nadprogramowych kilogramach? Kiedy zaczęły się problemy?

Rozumiem i mam tego pełną świadomość. Z taką też tutaj przyszedłem. Moje problemy z wagą zaczęły się dobre kilka lat temu. Wybiegając pamięcią wstecz to była taka sinusoida. Zazwyczaj grubasek, czasem lekko schudłem przez jakąś większą aktywność może w wakacje. Natomiast jak już wzięliśmy ślub i pojawiło się dziecko, na nic nie mam czasu. Kiedyś grałem w piłkę, ale teraz kolana mi na to nie pozwalają. Na siłownię chodzić nie będę, bo najzwyczajniej nie lubię i kompletnie się tym nie interesuję. Osiadłem w domu, jem nieregularnie, a ponieważ pracuję, często do późnych godzin nocnych to i jem w nocy.”

Masz wrażenie, że wtedy to faktycznie głód? Ten fizjologiczny? Czy może jednak emocjonalny? Mam tu na myśli zajądanie niektórych emocji np. złości, nerwów? A może to kwestia powstało kiedyś nawyku?

Jestem przekonany, że nie jestem wtedy głodny. Szukam jedzenia z nudów między wykonywaną pracą lub faktycznie jem, bo jestem wkurzony.

Co zazwyczaj Cię wkurza?

Bardzo nie lubię tej gry niedopowiedzeń w wykonaniu mojej żony. Wiesz, to słynne „domyśl się”. Nie nauczyliśmy się ze sobą na poważnie rozmawiać i mówić wprost, co nam nie odpowiada w drugiej osobie. Zazwyczaj nasza wymiana zdań kończy się albo moim „To sobie zmień” albo jej „Jak Ci nie odpowiada to sobie znajdź inną”. Z tych początkowo śmiesznych żarcików przerodziło się to w groźby, szantaże i zwiększyło skalę napięć. Dodatkowo czuję się niedoceniony mimo, że nie potrzebuję poklasku. Teraz ta sytuacja jest dla mnie serio trudna. To ja siedzę non stop w domu ale i dbam o ten dom. Zawsze jest ugotowane i posprzątane. Nie mogę liczyć nawet na głupie „dzięki”. Czuje się przez to jak taki stary zgred z brzuszyskiem w kapciach, który siedzi na chacie i czeka jak żona wróci do domu. Ale te powroty do domu kończą się spięciami. Martwię się, że wymyka się to spod kontroli i zakończy się nieciekawie, przede wszystkim dla naszej córeczki.”

Próbowałeś podjąć dyskusję z żoną? Opowiedziałeś jej o tym, co czujesz?

Jasne, raz taką próbę podjąłem. Powiedziała, że przesadzam a ona to docenia, ale nie będzie mi przecież za to rozsypywać płatki róż pod stopy. Usłyszałem też, że mam się ogarnąć i zachowuję się jak ciepła klucha a nie facet. To mnie bardzo zabolalo, więc zamknąłem się w sobie na dobre.

Boisz się rozstania?

Boję się i to bardzo. Wiem, co to znaczy także dla dziecka, bo moi rodzice się rozwiedli, jak miałem 6 lat. Nieustanne awantury, wrzaski i ostatecznie

obwinianie się za wszystko. Znienawidzeni podrzucali mnie tylko na weekendy kłócąc się, kogo jest teraz kolej. Dlatego za wszelką cenę trzymam się kurczowo Amelii (żona), co by się nie działo nie chcę, żeby cierpiała na tym córka. Mam wrażenie, że czuję momentami wręcz przerażenie, że żona się ode mnie oddala. Czasami też po prostu zaczynam już taką myśl akceptować, ale za chwilę czuje tak cholerne napięcie, że jedyne, co mam ochotę zrobić, to po prostu się nażreć. To, że ostatecznie mnie zostawi, stało się moją obsesją.

Czy rozstanie w Twoim życiu miało już miejsce?

Niejednokrotnie. Od tego chyba najważniejszego, czyli moich rodziców. Po mnóstwo związków partnerskich. Często słyszałem od partnerek, że nie dają im wolności, że je osaczam, że jestem zazdrosny. Ja z kolei wyczuwałem wieczną intrygę. Ta intryga nie dotyczyła nawet zdrady, choć i zazdrosny także bywałem. Mam jednak wrażenie, że wyczuwałem intrygę odnośnie porzucenia mnie.

Rozwiniesz ostatnią myśl?

Brzmi to głupio, ale miałem wrażenie, że niektórymi zachowaniami chcę ułatwić komuś zadanie. Chcę po prostu już za kogoś dokonać tego wyboru. Skoro partnerka nie odbierała ode mnie przez pół dnia telefonu, to z góry zakładałem, że już mnie nie potrzebuje, bo jakby chciała, to by znalazła czas. Po części nadal tak uważam, ale faktycznie może zbyt mocno ją osaczam. Jeśli dziewczyna się na mnie zdenerwowała i nie odzywała przez dzień, dwa dni - interpretowałem to jako koniec relacji. Jeśli była zapracowana, zamyślona, zmęczona - cokolwiek! - wyczuwałem, że chce końca związku. Oskarżałem moje partnerki o koniec i nadal mam wrażenie, że tak robię, ale jest to po prostu silniejsze ode mnie. Aż ostatecznie wpadam w taką głupią karuzelę myśli, w których zostaje sam jak palec, bo już autentycznie nikt mnie nie chce.

Michał wpadł w pułapkę lęku związanego z utratą bliskiej osoby. Z dalszej rozmowy zrozumieć można było, jak paraliżująca jest obawa utraty, która swój początek ma w dzieciństwie. Angażując się w jakiejkolwiek relacje podświadomie czuł, że nic nie trwa wiecznie, że o to za chwilę i tak ją straci. Mężczyzna ma wrażenie, że sytuacja wymyka mu się spod kontroli, żona oddala się z dnia na dzień, a małżeństwo buduje mur uniemożliwiający jakikolwiek dialog. Problematyczna stawała się nie tylko nieobecność fizyczna żony, ale również nieobecność, jaką odczuć można było w rozmowie. Ambiwalencja w związku może wzmocnić dystans między partnerami. Jednak przyczyn takiego zachowania jest mnóstwo. To, co zazwyczaj przychodzi nam do głowy, to zagrożenie wynikające z utraty nie tylko partnerki, ale przede wszystkim naszej godności. Oto my wystawieni na próbę uzyskania autonomii możemy skonfrontować się z informacją „nie dam sobie bez Ciebie rady”, co dodatkowo wzmacnia brak wiary w siebie jako oddzielną, żyjącą mimo wszystko swoim życiem jednostkę. To zagrożenie

pojawia się także w odniesieniu do zdrady, kłamstwa, czy pozostania zamienionym, a i te elementy budują wtedy całość pt. JESTEM GORSZY.

Zaproponowałem Michałowi psychoterapię indywidualną, skoro małżeńska nie wchodziła tym razem w grę. Celem tego procesu było zidentyfikowanie emocji, odczuć, jakie towarzyszyły mu w dzieciństwie, gdy był świadkiem pęknięcia związku małżeńskiego rodziców. Jak twierdził, na jednej z konsultacji czuł się winny całej sytuacji, był przekonany, że jest tylko ciężarem. Zarówno mama, jak i tata milkli podczas kłótni, gdy w pokoju pojawiał się Michał. Niejednokrotnie słyszał jednak batalie dotyczące tego, kto tym razem powinien opiekować się synem w weekend. Identyfikacja tego lęku i nadwrażliwości na relację z bliskimi miała być na psychoterapii przepracowana.

Mieliśmy także przyrzeć się związkom, jakie do tej pory w życiu Michała były. Czy nie dostrzega w nich pewnej powtarzalności.

Ćwiczenie: Byłe relacje - czego się bałem, a co się wydarzyło?

Analizowanie relacji miało na celu skonfrontowanie się z faktami, jakie nie były zauważalne przez Michała. Zrobiliśmy listę pytań i odpowiedzi:

Pytania:

1. Czego bałeś się najbardziej?
2. Co złego się wydarzyło?
3. Co było powodem rozstania?
4. Jaka była z perspektywy czasu ta relacja?
5. Czy istnieje jakiś wzór?
6. Czego warto unikać?

Odpowiedzi:

1. Porzucenia, rozstania, że będę sam.
2. Rozstawaliśmy się
3. Chyba moja zaborczość, byłem cholernie zazdrosny.
4. Fajna do czasu, kiedy stary Michał nie podkreślił swojej obecności. Wierzysz w siłę przyciągania? Ja chyba przyciągałem to rozstanie oczywiście na siłę dodając wiele od siebie. Tak jakbym czekał, aż moje spekulacje się potwierdzą.
5. No jasne, że tak. Moja nieustanna obawa, że mnie ktoś zostawia dla kogoś innego, lepszego, albo, że po prostu mnie zostawia. Wieczne analizowanie, nie czy ktoś to robi, ale kiedy.
6. Chyba tego osaczania i na siłę sugerowania, że ktoś nie wytrzyma ze mną i mnie zostawi.

Zaproponowałem także mężczyźnie napisanie listu do żony, w którym zawarł wszystko to, co chciał kiedykolwiek powiedzieć, lecz w ferworze emocji podczas kłótni albo zapominał, albo nie miał sposobności, gdyż partnerzy szybko zamykali się w swoich pokojach. Napisał w nim, co zauważa dzięki psychoterapii i współpracy ze mną. Napisał o swoich potrzebach i lękach. Nigdy wcześniej nie żalił się ze swoich słabości, bo bał się, że pokazując jak jest „delikatny emocjonalnie” zostanie porzucony. Wspominał o rodzicach i o swojej zazdrości.

W tym e-booku wspominałem już o różnych związkach, jakie w naszym życiu się pojawiają. Oprócz istnienia związków warto zwrócić także uwagę na ROLE, jakie w nich spełniamy i nasze przeświadczenia o tym, jak inni nas **POSTRZEGAJĄ**. Za przykład chciałem także podać ćwiczenie, które w mojej opinii świetnie sprawdziło się w naszej współpracy z Michałem. To pokazało dwa rozbieżne punkty, które ścierają się w myślach mojego klienta powodując frustrację. To swego rodzaju zagrożenie wynikające z myślenia, że ktoś ma mnie za gorszego, nieporadnego.

Poprosiłem zatem Michała o opisanie jak postrzega aktualnie **SIEBIE** w tym związku, a jak jego zdaniem postrzega go **ŻONA**.

Ćwiczenie: Związki [9]

Ja:

Jestem facetem zaradnym. Kiedy rozmawiam z kolegami, którzy mają dzieciaki, to robią wszystko, żeby nie być w domu. Dosłownie biorą nadgodziny, czy w przypadku tych, którzy mają firmy - czasami wręcz udają, że pracują byleby być poza domem. Jestem tego odwrotnością, bo serio wydaje mi się, że rolę w wychowaniu dzieci muszą być równe. Robię więc wszystko, żeby obowiązek wychowywania spadł także na mnie. Ktoś może mi powiedzieć - ale Ty masz pracę zdalną, jesteś grafikiem komputerowym. To nie jest jednak istotne, bo równie dobrze mógłbym zatrudnić się w jakiejś firmie, żeby zarabiać więcej, a projekty tworzyć dodatkowo. Poszedłem żonie na rękę, ponieważ rozumiem, że chce pracować, a wychowywanie dziecka jest bardzo trudne. Czuję, że daję radę, bo potrafię i ugotować i posprzątać. Potrafię nakarmić dziecko i przebrać. Znosiłem kolki i ząbkowanie. Wiem, że córka się męczy, więc robię wszystko, by tej cierpliwości mieć jak najwięcej. Dodatkowo staram się mimo wszystko być wyrozumiały. Jestem zazdrosny, ale to silniejsze na ten moment ode mnie.

Ja w oczach Amelii

Sflaczały pryk w dresie, który cały dzień siedzi w domu. Nic nie robi (mimo, że robię) i wiecznie jest zazdrosny. Cały czas się o coś przyczepia i szuka dziury w całym. Kiedyś jeszcze zachowywałem się w tak dziwny sposób, że w momencie, gdy Amelka wracała, to przebierałem się by ładniej wyglądać i

miałem otwarty program komputerowy, co by nie pomyślała, że nie robiłem nic konstruktywnego. To chore wiem, jednak bałem się, że jeśli zobaczy lub pomyśli, że jestem bezproduktywny, to mnie zostawi.

A czy kiedykolwiek zobaczyła, że nic nie robisz? Jeśli tak, to skomentowała to?

Tak, niejednokrotnie mnie na tym złapała. Ja zacząłem się wtedy gęsto tłumaczyć. Ona odpowiadała wtedy „Ja nawet tego nie zauważyłam, nie myślę o tym w ten sposób, nie wkręcaj sobie”.

Bardzo się ucieszyłem, że padło to kolokwialne „nie wkręcaj sobie”. Każdego dnia jesteśmy twórcami przeróżnych opinii na swój temat. Zabawne, że większość z nas jest przekonana, że mamy o sobie zaniżone zdanie. To faktycznie się zgadza ale warto doprecyzować. Kiedy widzimy zapracowane, szczęśliwe osoby, to wydaje nam się, że nasz aktualny stan życia jest w momencie dramatycznym. Kiedy jednak porównamy się do osoby, która naszym subiektywnym zdaniem ma gorzej – czujemy się lepsi i uważamy się za osobę zaradniejszą, aniżeli jesteśmy. Chodzi przede wszystkim o zrozumienie, że wszystko, co robimy w życiu, robimy w oczekiwaniu od siebie, nie innych. Pytanie zatem brzmi: Kogo oczekiwania chcesz spełniać – swoje czy czyjeś?

Związki w Twoim życiu.

Masz ich sporo. Od tych intymnych, po związek Ty i dziecko lub Ty i rodzic. Masz też związki zawodowe, czyli Ty klient a może Ty szef lub Ty pracownik. Związki partnerskie, ale i koleżeńskie. Tworzysz je całe życie. Niektóre się kończą, a jeszcze innych się nawet nie spodziewasz.

W każdym związku jesteś Ty i Twoje postrzeganie w nim siebie i ktoś drugi i Twoje myślenie, jak ten ktoś postrzega w tym związku Ciebie. To, co bywa najbardziej zaskakujące, to fakt, że te dwie wizje są nie końca do siebie zbliżone.

Ty możesz być najbardziej ogarniętą osobą na tej kulce z niesamowitym bagażem doświadczeń, ale dla Twojej mamy zawsze będziesz dzieckiem, często niezaradnym, o które się będzie martwić.

Ty możesz być wiernym ideałom uczciwym pracownikiem, a dla Twojego szefa wykonujesz po prostu pracę, jak każdy inny, bo nawet nie zastanawia się do końca, co sądzisz o jego firmie tak szczerze.

Ty możesz czuć w związku, że wychowujesz dzieci, zajmujesz się domem i pracujesz dla męża może to być normalne – tak jest nauczony z domu.

Ty możesz wchodzić na kolejną dietę i czuć, że tym razem Ci się uda, ale w oczach koleżanki znowu wymyślasz i za chwilę to się skończy jedną wielką klapą.

Ale kto ma rację: Ty czy oni?

Często próbujemy wchodzić w głowy innych ludzi. Próbuje z góry założyć, że ktoś w danej sytuacji może pomyśleć o nas źle. Jeśli zgadujemy – utwierdzamy się

w przekonaniu o wizji siebie jako tej słabej, do niczego nie nadającej się osoby. Jeśli jednak nie zgadniemy, to jest to zwykły przypadek albo tak nam się po prostu wydaje.

Jako twórcy negatywnych scenariuszy na nasz temat nie zadajemy sobie trudu odpowiedzi na pytanie: CO JEST FAKTEM, A CO MOIM WYMYSŁEM?

Skonfrontowaliśmy Michała z faktami i wymysłami. Oto, co napisał:

FAKT: Jestem zaradny, bo daję sobie radę byciem z dzieckiem cały dzień pracując. Kiedy od czwartku do niedzieli żona zostaje z dzieckiem, ja więcej pracuję, więc dobrze zarządzam czasem i obowiązkami. Przecież zarabiam i to całkiem nieźle. Zazdrosny.

WYMYSŁ: Sflaczały w dresie, leniwy, niezaradny. Wieczne powody do zazdrości.

Mężczyzna miał także ocenić za pomocą PIRAMIDY WARTOŚCI, co stanowi dla niego wartość najwyższą.

Ćwiczenie: Piramida wartości (Interpretacja: na samej górze wartość najważniejsza)

MOJA CÓRKA

NAPRAWA RELACJI Z ŻONĄ

MOJE ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Michał akcentował od początku, że najważniejsza jest dla niego córka. Na jednej z konsultacji opowiedziałem mu o błędnym kole, w jakie wpadają ofiary pewnych schematycznych pułapek życiowych. Często słyszy się o dzieciach alkoholików, którzy mają problem z nadużywaniem alkoholu, o dzieciach agresywnych, którzy nauczeni byli agresji z domu. Początkowo możemy podkreślać, że nigdy nie będziemy się tak zachowywać, lecz nieświadomie nauczeni pewnych zachowań powtarzamy pewne czynności. Takim przykładem jest także aktualna relacja Michała z żoną. Zadałem mężczyźnie pytanie:

Michał, jak sądzisz? Czy Wasza aktualna relacja wpływa na Waszą córkę?

Istotnie. Jestem o tym przekonany, a to, o czym porozmawialiśmy to faktycznie powtarzalność, jaką już przeżyłem za dzieciaka. Chyba robimy jej tą samą krzywdę. Mimo, że niektórzy tak nie robią (nie mi to oceniać), odciążam żonę od obowiązków, przez co może pracować. Nigdy nie powiedziała mi, że nie może na mnie liczyć.

Co możecie zrobić, żeby aktualna relacja nie wpływała na Waszą córkę?

Mniej się kłócić.

Co Twoim zdaniem możesz zrobić dla Waszego związku, żeby mniej się kłócić?

Być mniej zazdrosnym i nie wymyślać tego, co Amelia myśli w danej sytuacji na mój temat.

Omówiliśmy wszystko, co mój klient może zrobić dla związku, chciałem wzmocnić przekonanie o nie oczekiwaniu od żony jakichkolwiek deklaracji. W hierarchii wartości zaznaczył na samej górze córkę jako najwyższa wartość. To na tym mój klient może skupić się najmocniej. Jednak piramidzie możemy także znaleźć odzwierciedlenie piramidy Masłowa. Czy któraś z potrzeb zdaje się być mało ważna? Jeśli tak, to bez której możemy się obejść? Każdy odpowie w sposób indywidualny. Dla jednej osoby najważniejsza po potrzebach fizjologicznych będzie potrzeba miłości. Znam osoby, które będą za cel stawia sobie potrzebę szacunku. Warto jednak zrozumieć, że potrzeby wyższe w pewien sposób uzależnione są od potrzeb niższego rzędu. Samorealizowanie się bowiem jest nie tylko uzależnione w sposób oczywisty od potrzeb fizjologicznych, ale i przecież od takich potrzeb, jak potrzeby bezpieczeństwa. Piramida, którą stworzyłem na poczet mojej współpracy z Michałem zdaje się ukazywać, jak niższe potrzeby w sposób dobrze realizowane przybliżają mojego klientka do wzmocnienia wartości nadrzędnej jaką jest Córka. Wzmocnienie zdrowia psychicznego oraz fizycznego, polepszenie relacji z żoną może w sposób relatywny wpłynąć na życie córki. Taką strategię właśnie zastosowaliśmy. Wypisaliśmy wszystkie rzeczy, które będą wpływać na polepszenie każdej wymienionej przez mężczyznę wartości:

Moje zdrowie psychiczne i fizyczne:

- Ćwiczenia w domu (zamówienie hantli, ławeczki, bieżni)
- Medytacja
- Mniej śmieciowego jedzenia
- Więcej wody
- Więcej snu
- Powrót do książek zamiast oglądania przed snem seriali
- Ograniczenie piwa wieczorem
- W weekend bieganie w terenie

Naprawa relacji z żoną:

- Szczery list
- Zaproponowanie wspólnych posiłków
- Nie wchodzenie w myśli Amelii
- Staram się nie być zazdrosnym

To, co jest również istotne w kontekście emocji w jedzeniu to fakt, że nie skupiamy się zazwyczaj na ich rozróżnieniu.

Wysoki standard - mój standard

Z polecenia koleżanki zapisała się do mnie Basia, która zachwycona rezultatami znajomej postanowiła spróbować czegoś nowego.

Jak mogę Ci pomóc?

Wiem o dietach wszystko. Jestem bardzo skrupulatna w tym, co robię. Początkowo potrafię się zachłusnąć nakazami i biorę na poważnie wszystkie zalecenia osoby, z którą współpracuję. Później rodzi się niestety zastój, niby mi się chce, niby mi się niechce. Brakuje mi po prostu motywacji, a może wkrada się w pewnym momencie nuda. Lubię mieć takie narzucone z góry zasady, bo wtedy się pilnuje. Boję się nawet utraty kontroli nad tym, co lubię, bo jeśli pozwolę sobie choćby na jedno odstępstwo, to się pojawiają schodki.

Czy tak sobie wyobrażasz swoje życie za rok, dwa lata? Czy moje narzucenie standardów da Ci stałą zmianę nawyków żywieniowych?

Nie, nie chcę w sumie tak funkcjonować, więc chyba dlatego tu przyszłam, żeby to zmienić. Koleżanka po udanej współpracy nie trzyma się żadnego jadłospisu, co pokazuje, że się da. Też chcę! choć będę trudną klientką!

Zawsze zadaję moim klientom to pytanie. Czy zmiana, którą chcesz wprowadzić w życie, da Ci nie tylko upragniony cel, ale też zapomnianą w ferworze chęci zmiany wolność. Wolność jest niewidoczna, we mgle, którą tworzą fit przepisy, liczenie kilokalorii i nieustanna kontrola. Pragnę tym wskazać, że musimy się liczyć z konsekwencjami danego wyboru, że za usuwaniem z jadłospisu ulubionych przekąsek jest coś więcej, niż tylko natychmiastowa gratyfikacja. To pytanie dotyczyć powinno każdej płaszczyzny naszego życia.

Od kiedy masz problem ze zrzuceniem zbędnych kilogramów?

Odkąd chyba się wyprowadziłam od rodziców. Tak, to była zmiana miejsca zamieszkania, wolność, nowi ludzie i integracje na studiach. Poczulałam się wtedy tak, jakbym zaczęła żyć na nowo. Takie wyjście spod klosza. Wtedy nie było czasu na domowe obiady i fit sałatki, tylko na to coś z proszku, a to jakaś pizza, a to wyjście na szkolną stołówkę. Nie miałam nawet do tego głowy. Nauka, dużo nauki, imprezy, znajomi i tak w kółko - szalone czasy. To były pierwsze dwa lata studiów, a później wszyscy się trochę uspokoiliśmy - zaczęliśmy ogarniać swoje życie.

Mimo wszystko mieszkanie na stacji, z koleżankami, które jedzą wszystko, na co mają ochotę, nie pomagało mi w odchudzaniu, bo takie pomysły zaczęły się

pojawiać. Z początku moja nadwaga mi nie przeszkadzała, mojemu facetowi również nie, ale później zaczęłam się jakoś porównywać do innych dziewczyn. Czułam, że stać mnie na więcej, ale za każdym razem moje próby kończyły się fiaskiem. Niby jadłam mniej, ale często kiepsko, właśnie przez natłok egzaminów. Jeszcze nieustanne kontrole rodziców, z mamą rozmawiałam ze trzy razy dziennie. Co robię, jak mi idzie nauka, a i o dietę potrafiła zapytać sugerując, że chyba warto schudnąć. W sumie to mam wrażenie, że chyba robiłam im na złość jedząc.

Jak wygląda Twoje życie i Twoja relacja z rodzicami aktualnie?

Jest ok, choć bywają dni pełne napięć. Jestem na nich cholernie zła za pewne zachowania, choć jestem też świadoma, że przejęłam po nich mnóstwo nawyków. Myślę podobnie do nich.

Co masz na myśli?

Ciągle pracuję, jak nie w firmie, to nakładam na siebie dużo obowiązków. Miałam wpajane, że zawsze może być lepiej i tak teraz postrzegam życie. Wiecznie niezadowolona, bo może być lepiej. Porównuje się do koleżanek i sama porównywana też byłam od dziecka. Dlaczego 4 a nie 5? A co dostała Zuzia? A czemu nie medycyna?. Ta też analizuję sytuację życiową moją i moich przyjaciół. Nie wiedzą chyba nawet o tym, że z nimi rywalizuję. No, bo nie da się ukryć, status jest dla mnie bardzo istotny. Takimi osobami też się otaczam, chyba na siłę je do siebie przyciągam, znowu stawiając sobie wyżej poprzeczkę. Zabawne jest to, że nie potrafię także przegrywać; kiedy gram z przyjaciółmi w gry planszowe, to złoścę się, że jestem ostatnia. Próby gry w tenisa? Zakończone kłótnią.

Opiszesz siebie jednym zdaniem?

Nieustanna presja, chcę utrzymać wszystko w idealnym porządku.

Dietę też?

Też.

A co chciałabyś jeść będąc na diecie?

A co mogę?

Ten dialog jest przykładem powtarzającego się w e-booku problemu poczucia własnej skuteczności. Tu to złudne przekonanie o posiadaniu kontroli nad sytuacją pęka wraz z kolejnym przewinieniem. Basia jest w stanie podlegać wszystkim nakazom i zakazom, jakie mogę jej narzucić. Tak było przecież także przy wcześniejszej współpracy. Życie mojej klientki było obfite w kolejne osiągnięcia.

Stawianie sobie kolejnych wymogów pozwalało jej czuć, że znów jej życie ma sens, że ma konkretną misję, której musi stawić czoła. Frustracja związana z porażkami jeszcze mocniej nakręca kobietę do działania. Jej głównym wrogiem stawał się czas.

Mnóstwo obowiązków w tak krótkim czasie powodowało ogromne zmęczenie, a w kolejnym etapie żal i frustrację. Często zdarza się tak, że nakładamy na siebie zbyt dużo na raz. Rywalizujemy z czasem, a w konsekwencji zamiast zwolnić i odpocząć - przyspieszamy. Nigdy nie skupiamy się na procesie tworzenia strategii, rozwiązywania problemu i ocenie sytuacji. Chcemy wyniku teraz, złudnie mając nadzieję, że tym razem przyniesie to nakład satysfakcji - tak się jednak nie dzieje. Dążąc do perfekcji, chcemy uzyskać wymarzony stan, w którym jesteśmy szczęśliwi my i nasza kontrola nad całą sytuacją. Jednak u osób, które posiadają wysokie standardy, taki stan nigdy się nie pojawia; nawet jeśli byłaby na to szansa, to szybko znajdzie się kolejny mankament, psujący chwilowy porządek.

Basia była zawsze punktualna, miała każdy element garderoby dobrany w sposób idealny. W pracy każde zadanie wykonywane było na czas, w sposób perfekcyjny. Jakiegokolwiek zadanie, choćby na pozór banalna dieta zdawała się być na wagę złota. W kobiecie narastało poczucie frustracji i przemęczenie. Tkwiła w martwym punkcie i pomimo sporych osiągnięć - umiejętnie sobie je umniejszała. Myśli sabotujące wyniszczały Basię z każdym dniem, a na domiar złego kolejnym krytykiem była mama. Moja klientka przyznała mi się, że miała wrażenie jakby miłość rodziców uzależniona była od wypełnianych obowiązków, które narzucali córce. Bezustanne porównywanie do dzieci znajomych i próba kierowania wyborami córki dziś dały o sobie znać. Zaproponowałem Basi ćwiczenie, które wystawić miało ją na potężną próbę. Miała być to konfrontacja z przykrymi, niedającymi o sobie zapomnieć myślami, jakie byłem przekonany, że pojawią się w momencie wykonywania zadania.

Ćwiczenie: (Nie)idealne wykonanie

Poprosiłem moją klientkę o jedzenie przez kolejny tydzień tego, co do tej pory z jednym małym warunkiem - kolacje miały być nieidealne - nie miały jej się kojarzyć z byciem fit. Pomogłem Basi skomponować propozycje posiłków na kolejne kilka dni, a w przypadku kolacji - musiała zdać się na siebie. To miało za zadanie skonfrontować ją z zadaniem wykonywanym nie na 100%. Musiała obniżyć swoje standardy o 25%. Miała zapisywać wszystkie pierwsze myśli, jakie przychodzą jej do głowy.

To, co przeżywałam przez ostatnie dni, to był jakiś horror. Zaczynałam świetnie, fajnym, zdrowym śniadaniem, później pozostałe posiłki i na końcu totalna klapa. Niby zdrowo, niby nie. Jakaś istna masakra, no ale przetrwałam to. Myśli? Oto kilka przykładów:

- Po co to robię?
- Boże no i zjem za dużo,
- Cholera, to nie będzie dobry dzień,

- Po co ja się tak katuję?

Chciałem za wszelką cenę udowodnić Basi, że aktualna relacja z jedzeniem nie będzie miała żadnego przełożenia na upragnione wyniki. Wystawienie jej na konfrontację z wychodzeniem ze strefy bezpieczeństwa, było dla niej mocnym przeżyciem. Pokazało jednak, że jest szansa na wyjście z obsesji utrzymywania nad wszystkim kontroli. Poprosiłem Basię o wypisanie bilansu zysku i strat danej sytuacji.

Ćwiczenie: Bilans zysków i strat:

Zyski:

- Czuję, że zazwyczaj ogarniam wszystko
- To co sobie założę - osiągam (oprócz wagi)
- Moje otoczenie jest takie, jakie chcę żeby było - również dużo od siebie wymagam, co przekłada się na ich wyniki finansowe
- Sporo zarabiam
- Mam w domu zawsze porządek
- Dostaję mnóstwo komplementów, ludzie mi zazdroszczą tego poukładania życiowego

Straty:

- Ciągłe się krytykuję, obwiniam się za wszystko
- Jestem ciągle zmęczona
- Nic nie przynosi mi satysfakcji na dłuższą metę
- Wywieram nacisk nie tylko na siebie, ale na mojego faceta
- Na nic nie mam czasu - uważam, że osoba inteligentna nie może się nudzić mimo, że mi tego cholernie brakuje (zawsze mi tak powtarzał ojciec - osoby inteligentne nie potrafią się nudzić. Ja czasem najzwyczajniej w świecie bym chciała zalec na kanapie pod kołdrą przed telewizorem i zrobić sobie dzień dziecka.

Kolejnym zadaniem było wyobrażenie sobie życia, w którym wszystkie wypisane straty przeobrażamy w nasze cele. Minusy danej sytuacji mają stać się motywacją do zmiany.

Ćwiczenie: Straty - > Zyski

Basiu, a teraz wyobraź sobie, że Twoje życie za kilka lat wygląda w taki sposób, że wszystkie wymienione straty są pełnym odwróceniem rzeczywistości. Dla przykładu: "Jestem dla siebie totalnie wyrozumiała, za nic się nie krytykuję. Jestem świadoma swoich zalet oraz wad. Akceptuję siebie taką jaka jestem i przestałam się za wszystko obwiniać..."

Spróbujmy...

Jestem dla siebie totalnie wyrozumiała, za nic się nie krytykuję. Jestem świadoma swoich zalet oraz wad. Akceptuję siebie taką, jaka jestem i przestałam się za wszystko obwiniać. Każdego dnia czuję się wypoczęta i tryskam pozytywną energią. Doceniam to, co w życiu mam i czuję z tego powodu ogromną satysfakcję! Męczy mnie stawianie sobie poprzeczki wyżej. Szanuję swoje zdrowie i wiem, że wykonuję kawał dobrej roboty. Doceniam siebie i doceniam za wszystko mojego faceta. Mam dużo wolnego czasu, bo potrafię nim zarządzać. Kiedy mam ochotę, to po prostu odpoczywam bez wyrzutów sumienia. Wow.

Jak się czujesz?

Jakby to nie było o mnie, ale czuje się, jakby spadł ze mnie jakiś ciężar. Fajnie by było żyć w ten sposób.

Co Cię powstrzymuje?

Chyba moje myśli, nieustanna krytyka i chęć udowodniania sobie i innym, że mogę!.

Co by się musiało stać żebyś przybliżyła się do opisanego życia?

Choć trochę mniej krytyki.

Wspomniałaś w tej historii, że siebie doceniasz i jesteś za wszystko wdzięczna. Wróćmy na chwilę do teraźniejszości. Opowiesz mi za co siebie doceniasz? Za co siebie lubisz?

Nigdy o tym nie pomyślałam, ale na start odpowiedziałabym, że za nic ani siebie nie doceniam, ani za nic siebie nie lubię. Wiem, że jednak oczekujesz mojego wysiłku, więc, lubię siebie za to, że jestem uparta. Nie chodzi o to, że nie przyznam racji mimo, że jej nie mam. Bardziej chodzi mi o to, że jak sobie coś postanawiam, to do tego dążę. Jestem zatem też konsekwentna. Mimo wszystko, jestem osobą ciepłą i empatyczną. Lubię w sobie szczerość.

Takim ćwiczeniem próbowałam wzmocnić w Basi przekonanie, że jest fajną i wartościową osobą. Poprosiłam ją także o trzymanie tej kartki gdzieś w pobliżu, choćby w torebce. Miała sobie o tym przypominać. Rozrysowaliśmy także mapę myśli sabotujących.

Ta mapa została przez Basię wydrukowana. O ile skupiliśmy się początkowo na otyłości okazało się, że może ona pomóc w przypadku dosłownie każdej myśli. Wysokie standardy u mojej klientki były tego najlepszym przykładem. Zachęcam Cię do tego, aby również z takiej mapki skorzystać.

Opisaliśmy sobie także nowe standardy. Założeniem miało być obniżenie ich na początek o 25% (jak w przypadku ćwiczenia z dietą). Im częściej Basia wystawiała się na konfrontację z wewnętrznym krytykiem, tym większe z mojego punktu widzenia przynosiło to korzyści. Zaproponowałam także DZIEN BASI, który przypadał na

niedzielę. Basia miała wtedy totalnie wyluzować i znaleźć czas dla siebie. Mogło to być chociażby leżenie pod kołdrą przed telewizorem. Miało jej to na dłuższą metę sprawiać frajdę, której tak dawno już nie odczuwała.

Przez kilka miesięcy stopniowo zmienialiśmy nawyki żywieniowe. Nigdy nie podchodziłem do jadłospisów restrykcyjnie; z tego względu klienci dziwili się, gdy w rozpisce była gorzka czekolada. Kiedy Basia zapytała „Co mogę jeść?” zrozumiałem, że tu nie chodzi o samo jedzenie, a o podejście Basi do jedzenia.

UWAŻAJ NA SVOJE MYŚLI, STAJĄ SIĘ SŁOWAMI. UWAŻAJ NA SVOJE SŁOWA,
STAJĄ SIĘ CZYNAMI. UWAŻAJ NA SVOJE CZYNY, STAJĄ SIĘ NAWYKAMI.
UWAŻAJ NA SVOJE NAWYKI, STAJĄ SIĘ CHARAKTEREM. UWAŻAJ NA SWÓJ
CHARAKTER, STAJE SIĘ TWOIM PRZEZNACZENIEM.

Lao Tze

Ten e-book nie ma być lekiem na każdy problem, bo z pewnością, jak się domyślasz, każda otyłość to zupełnie inna historia. Wierzę jednak, że opisane przeze mnie sytuacje skłonią Cię do pewnych refleksji, a opisane w nich ćwiczenia wspomogą w walce z otyłością. Chciałbym zaakcentować fakt, że efektywne odchudzanie to zrozumienie przyczyny, a nie skupianie się na skutkach. Nie chciałem także skupiać się na banałach. Moim celem było zwrócenie uwagi na to, że za każdym Twoim sukcesem stoisz Ty. To Twoja osoba odpowiada za Twoją historię. To dzięki temu, że zdajesz sobie sprawę ze swoich niedoskonałości, ze swojego wewnętrznego krytyka i tego, że jesteś sumą własnych doświadczeń życiowych, możesz modelować swoje życie jak tylko tego pragniesz. Pamiętaj proszę, że w życiu są rzeczy ważniejsze, niż odchudzanie się.

Bądźmy w kontakcie, Bartek



www.bartoszjaniszewski.pl



[/psychologjaniszewski/](https://www.facebook.com/psychologjaniszewski/)



[/psycholog_janiszewski/](https://www.instagram.com/psycholog_janiszewski/)

Literatura

1. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, *Program zmiany sposobu życia. Uwalnianie się z pułapek psychologicznych*, Wyd. ZIELONE DRZEWO, Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
2. Roy F. Baumeister, *Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność regulacji*, Wyd. PARPA, 2000.
3. Steven C. Hayes, Spencer Smith, *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Wyd. GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014.
4. D. Wegner, D. Schneider, *Paradoxical Effects of Thought Supression*.
5. G. Waller, H. Cordery, E. Corstorphine, *Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń odżywiania*, Wyd. Medipage, Warszawa 2011, wyd. I.
6. M. Obara-Gołębiowska, *Afirmacja sprawnościowa jako sposób poprawy samooceny osób otyłych*, Artykuł udostępniony przez Muzeum Historii Polski, 2013.
7. A. Kulik, I. Niewiadomska, A. Hajduk, *Jedzenie*, Wyd. Gaudium, 2005.
8. W. Bąk, E. Tory Higginsa teoria rozbieżności ja, *Przegląd psychologiczny*, 2002, tom 45, nr 1, 39-55
9. J. McCartney, *Przestań się przejadać*, Wyd. Galaktyka, 2014.